想要获取更多资源吗？



点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

习禅录影
南怀瑾着作
编者的话

本书编辑的完成，首先要感谢净名学舍前期同学们的惠赐。他们留给我们从录音带整理下来大部分的记录，以及各人零星片段的笔记，使我们从断简残编中窥见二十年来断断续续的禅七景象，与怀师的开示讲解。这些记录，久已被怀师所废弃在故纸堆里，认为是不值一提的剩语，但却是我们后期同学们所珍视的语珠唾玉，得之如获至宝。因此，尽心查对整理，极其可能的保留原状。

本书现在能够呈现在诸位面前，说来也颇不容易，除了前期同学们的记录心血之外，我们又花了半年的时间，才编辑完成。但在出版付印之前，当然先要呈递怀师，请求准许出书。而怀师仍然认为不可。原因归纳为下列五点：

（一）来台湾二十多年，虽然情非得已，主持了七八次的禅七，但并没有真正提持禅门宗旨。如果把这些记录，当作传统的禅宗法门，反而变成以盲引盲，容易误人，此其不可者一。

（二）每次参加禅七同参，大多数开始并无佛学影象，更无学佛的基础。而且来自各界各业，年龄、性别、学历、经历、思想、兴趣、种种不同。甚至多为好奇心理，或为带艺投师，已经修学一些道家方术、密宗等法门，统统都不一律。故怀师所开示讲录，观机施教，不免很多驳杂旁羌的讲话，容易产生流弊。三祖所谓：“才有是非，纷然失心。”此其不可者二。

（三）宗门风格与宗师授受作略，由唐宋元明清以来，一变再变。例如南宋以后，参话头之风头起。清初以来，打七之风大行。日本临济宗的末流，以参公案为主;曹洞宗的末流，以默照为尚。是非纷纭，莫衷一是。怀师为现代人，用现代的方便设施，似皆大相径庭，容易发生人法意见。此其不可者三。

（四）宗门自南宋以后，大慧宗杲禅师、扬州田素庵居士，皆喜手执竹蔑接人;怀师在禅七时期，常用香板作为主七的方便。可是有些学人，已经学习用香板的皮相方便来接引初机，这一香板子禅，实在流弊太大。此其不可者四。

（五）现代学术思想，茫然紊乱。佛门派别意见，更如水火之不相容。怀师二十多年来，虽然没有闭门谢客，但深自韬晦，与诸方从来不通往返。直到目前为止，足以入室盘桓的友人，仍然寥寥无几。然而爱恶不同，引起别人太多的烦恼。如果此书问世，更成话柄。禅非禅，道非道，恐怕使别人带来更多的嗔恨，何苦多此一举。此其不可者五。

尽管师意如此，但我们的编辑工作，虽说不是昼夜辛勤，至少绝未懈怠。因此，改变了怀师的初衷，最后终算付之一笑。我们便以笑骂由他笑骂，高兴自我为之的心情，决定了付印。

不过，有一件非常抱歉的事，就是对诸位曾经参加过禅七的同参，问答对话，以及当场事实，尽量保留原来情况，但都不敢直用本名。因为事先并未征得同意，所以只有以姓氏为准。而且怀师向来谦虚，认为大家都是朋友，并没有一个真正的学生，所以我们也不敢擅自做主。因此，在此特致歉意。让我们套用一句俗话来说：敬请原谅。
南师怀瑾禅七讲录汇编
时间：一九七五年一月二十七日至二月二日农历岁次甲寅十二月十六日至二十二日
地点：台湾省高雄
记录：古记
事前讲话－－元月二十六日（农历十二月十五日）晚间
玩马戏之喻

诸位，我现在先报告这次“禅七月筹备经过。这次的禅七可以说是非常的偶然，也可以说是非常的不偶然。过去有很多次的禅七都在北部---台北、北投这一带举行。以前在大陆上，则有很大的规模。在此不说了。

我们最近发现没有办法打禅七（打是虚字）。因为没有场地，所以，只好马马虎虎，大家凑合拢来打坐。往年都是在农历正月初二到初八，七天。

今年，有位刘居士跟我讲了好几次，要发动打七。一方面是她自己曾经参加过禅七，承受到佛法的利益。另一方面，她有个动机想为大家，就好像自己吃了好吃的东西，也希望人家尝尝。第三个原因是为了她的一位朋友陶小姐。所以她要求我打七。她前后讲了许多次，我始终不赞成。第一个是因为没有场地。第二个是所谓打七，就是我在玩马戏（各位七天以后或许可以看出来）。我就是马戏团的猴子。而且是在卖命，七天下来，精疲力竭。每年打七完后，我都要疲病一场。这种事情不干了，老了，不玩这条命了，也不想演马戏了。

去年十月，我到这里来演讲，发现大悲殿里还可以用来打七。回去以后，就跟青年同学偶然漏了这个消息。刘居士就抓住这个话。可惜大悲殿在高雄，若在台北就好办了。高雄那么远，谁去啊？而且，大悲殿是个大道场，给我们打七---那要“关门闭户掩柴扉”啦！我说那不能办。她说只要您答应，和尚那里我们会磕头求他。后来，她天天逼我，我被她逼得没有办法，就说：“好嘛！你去办嘛！”她走了以后，我告诉年轻的同学们：“她好罗唆！把她打发算了，骗

她一下。”结果，她不受骗。后来，找到了和尚。和尚大慈悲，满口答应。而且说：“最好了，你们到这里来，要怎么办，就怎么办”。这么一来，我推不掉了。自己搞了一个圈自己套上。所以，就搞成了这一次的打七。

起初我就讲，绝对不准漏消息。一漏消息，在台北要参加的，几百人也有的。如果你们山上再一漏消息，几百个人看一个猴子在玩，这个受不了。原来预定在台北最多三十个人。结果，封锁消息，也有五十多个人。这次，和尚也帮上忙了，也没有透露消息。最后凑合起来，一共一百多人。

在表面上看起来我是嘻嘻哈哈的。其实，我的心情非常沉重。为什么沉重呢？在这七天当中，不像普通的学校，也不像一般的训练。诸位的身心性命---生理的健康，心理的平安与宁静，甚至于希望在这七天中有所成就，每一个小动作，每一个生活上或身体上的小病痛，我都要挑起责任。当然，并不是诸位要我挑，而是负责打七的主持人的责任所在。所以，过去我打七就像带部队一样，和大家睡在一起。而且，我半夜还要起来，看看每个人睡得好不好，若有什么不舒服的，马上作准备。

所以，这次的因缘，发动者是刘居士，成全者则是和尚。和尚的确大慈大悲。尤其今天到这里一看，我早就想到了，这的确给他们找麻烦。今天看到你们诸位上上下下，老老少少已经忙了好几天了。到现在为止，可以说已经忙出了一点头绪来。以上所讲的是事务性的报告。

我们这次参加打七的，半数是出家人，半数是在家人。在家人的年龄从十几岁开始，现在我还不确定，可能从十三四岁开始（还有两位小朋友要来，可能是来玩玩的）。一直到七十几岁，男女都有。就教育程度而言，从小学一直到博士、当大学教授的都有。职业，党、政、军、经、士、农、工、商各界和外国学人等。还有出家的同学们。你们所填的资料表，我都看过了。在我看来。你们的身体都不太健康，至少比我差。虽然我的年纪比你们大，可是还比你们健康。要如何使你们的身体健康，也是包括在这次打七的目标以内。那么，在年龄、职业、教育程度差别这么大的情况下，与历年打七的方法又要不同了，又要变了。我的方法是没有一定的。号称为禅宗的打七，你们不要上了我的当。我才没有禅呢！骗诸位来玩玩，耍七天把戏给你们看看，这是有的。若说一定有什么道，我自己都不知道“道”在哪里。不过呢！至少可以帮助诸位向“道”这个路上去找。

打的什么

那么，所谓的“打七”是什么意思呢？“打七”这个名词，打是土话，没有意思。打七就是七天用功。我们讲惯了，就叫“打七”。好像打坐，有很多人跟我讲最近“打”得很好。明明是坐得很好，硬是要讲“打”得很好，不知道是打谁？这个“打”是虚字，但是一般人喜欢用虚字，就说“打”得很好。后来，我就把“打”和“坐”分开了。有些人爱打牌又学打坐，我就问：“你打得好？还是坐得好？”打是打牌，坐是打坐。你千万不要说打得很好，我还以为你在打牌呢！打七就是拿七天来用功做功夫，号称“克期取证”。打七就是克期取证。释迦牟尼佛当年在菩提树下，发誓若在七天之内不成道，不离此座。不成道的话，坐死算了。打七就是效法本师释迦牟尼佛的这种精神。并不是来这里好玩的，不是来这里吃几个素包，吃几餐素菜的。在山下荤菜吃多了，哎呀！素菜很好吃，多吃几碗饭。那不是打七，那是“大吃”也。

那么，后来禅宗在什么时候兴起“打七”的呢？在中国唐、宋以后，禅宗流行。在禅宗的丛林制度下设有供修行的禅堂，大的禅堂比这个大悲殿还要大，可以容纳几百人；小的很小。经过几十年打坐参禅，还不能悟道。因此，每年到了冬天最冷的时候，发动“打七”。在七天里，昼夜不停的用功，舍身行道，非要找出一个东西来不可，这是禅宗打七的开始。

所以，打七是非常严肃、非常严重的事，并不是好玩的。而我们今天的打七呢？有些人对于佛法半个钟头都没有学过。打坐呢？半个钟头都没有坐过。打牌倒是有经验，打是打过，坐是没有坐过的。而我们今天要举行“打七”，你看怎么办？

过去在大陆上打七，禅堂的建筑是古式的，进去以后，使人的心理很安定，但是空气不流通。一到了打七的时候，丛林里所有的修行人都来参加。为了加紧用功，一天吃六七餐。这时候，不“过午不食”了。尽管吃，三餐之外，还有点心。吃了好用功。有些外面来的云水僧听到打七，赶紧挤进来。进来干什么？一天有七顿吃的，包子、馒头、面。吃得打坐的时候，上面呢－－打嗝，下面嘟－－放屁，哎呀！那个禅堂坐了一两百个人，上打嗝下放屁，那真是“五味俱全”（哄堂大笑），腿痛得冷汗直流，也不敢动。到处都有拿着香板的监香，随时走动。虽然不正式打你，也碰你一下。那真受不了。后来我不叫它打七，吃它“打气”，气死了的。老和尚拿着香板到处转，七天里难得跟你讲些什么。我这个打七，明天你们就知道了，我是在卖命的。禅堂里的老和尚难得出来给你开示一下。他老人家高兴，晚上出来坐在上面。“这个法门啊－－谁是我啊－－羚羊挂角无踪迹，一任东风满太虚。下座！”这就叫开示。我说这是打七吗？这是气死人的。这种教育会教育出人来，我不信。行香的时候，目不斜视，尽管走路，好几枝香板一起打下来，哆－－站住。那个声音又不好听。哦！你当心哦！明天我那个香板拿在手里，你会害怕的哦！我绝不在地上拖一下，干什么嘛！没有用。我是香板硬是打下来的哦！说不定就打在你们身上，不是有意打你的，这是说笑话。这是我当年看到的打七，我说这不是糟蹋人吗！后来，我就了解了打七的这个法门太好了，七天下来，无论什么人，多少总有点成就，有点心得。如果这样的教育学教育不出人来，那还像话！不过，方法的确要改。尤其房子的建筑要改。像我们的大悲殿，上面的窗子一打开，你们再打嗝放屁，我也不怕了。但是，你们要注意哦！大悲殿里有一万尊菩萨，有时候要客气一点啊！实在忍不住，菩萨慈悲绝不责

怪，这个东西没有办法，这是生理问题，千万不要像学道家的人，连屁都不敢放，怕放了屁，会把元气漏了（哄堂大笑）。有一个学密宗的，硬是忍着不放屁，搞得面黄肌瘦。我说这不得了啊！这是大便中毒啊！瓦斯中毒啊！这是不可以的。我们的打七也是禅宗的打七，精神和原则与古老的是绝对的一样。方法不同，方法随时在变，我几乎没有一次打七不是因对对象而变的。这次要怎么变，我现在还不知道，真的不知道。等到明天，香板一拿到手上的时候，只好求菩萨帮忙，菩萨叫我怎么办，我就怎么办。我现在心中真的没有主张要怎么办，没有妄心去想，这完全是要由真心流露出来。

自从禅宗的打七兴起以后，中国各地的佛教都兴起了打七，念佛的打念佛七，念观世音菩萨的叫作观音七，什么七什么七，七七八八的，多得不得了。这些都是由禅七来的。禅七的精神是如此。所以诸位由各方面来的不同，有些是我的朋友，是我哄他来，引诱他来的。事实上，不是引诱他，而是为他好，如此人生一辈子，如何求得安身立命之处。功名富贵一切世间法都是靠不住的。这句话诸位年轻人说不定讲得比我好。但是，说老实话，你们还不晓得世间法真正靠不住，自己没有在里面打过滚。像我们是滚过来的，世间法真是没有道理，不学佛也空掉了。那么，在这一百多个人中间，有些是来试试看的，有些年轻人听到禅，是来玩玩的。甚至于有的学佛学了几十年的。问我说没有参过禅，没有参过话头，怎么办？哦！禅宗一定要参话头不可？莫名其妙！都是不懂。这一次的打七是禅宗的打七，但是不一定是参禅参话头。为什么呢？不管你是念佛也好，参禅也好，只有一个目标，就是自己如何见性，自己如何成佛。

诸位今天到这里来参加禅七，在这七天之中，一定要万缘放下，而且要拿出一种精神来，有受骗的精神。我先告诉大家，我是个大骗子。“这个家伙到底骗些什么东西？老子偏要摸个清楚。”要有这种精神。在这七天里，只有我对，没有你对。只准州官放火，不许百姓点灯。禅堂里不准抽烟。在禅堂里，我说你要怎么样，你就得怎么样。所以，我要求各位，要以上当的精神来准备受骗。人生一辈子哪里不受骗？你上了当，自己都不知道。现在我告诉你，我是个大骗子，希望你瞪起眼睛来受我七天骗。这是好汉才做得到。你要有本事肯受七天骗才行。

这是什么道理呢？佛经上有这么个故事。有个大居士学佛很诚心，自己想成道，就常年在家里供养了三个法师。有两个是真得道的罗汉，天天给这家人讲经说法。有一个是骗饭吃的。因为三个都是出家的，，另外两个朋友看他蛮可怜，所以带他出来。这个就在那里混，混碗饭吃。有一天，这两个罗汉故意开他一个玩笑，不是故意要害他的。就说我们两个走半个月再回来，看他怎么办？居士家中天天晚上有师父替他们讲佛法，已经好久没有听了，看他又没有走，就请他来讲。他也没有办法，都是供养的法师嘛！没有办法，只好上座。一家人就跪在下面等。好久好久，他在上面被逼得没有办法，他就叫“苦啊！苦啊！”他是讲不出来的苦。下面人一听，这个师父才讲得好，简单地告诉我们人生苦啊！苦啊！这个师父真讲得好。再等，这个师父可能还有好东西。他看看下面都不动，又叫“哎呀！真苦啊！我的天啊！苦啊！”大家给他叫了几声苦，可真悟道了。悟道以后，有了法眼，一看，哎呀！原来这个师父还“莫宰羊”（不知道－－闽南语）呢！他还是个混饭的凡夫呢！我就是那一个人，你们只听我叫苦，在听我叫的中间悟进去，大家都有好处。我的确没有道。我也是跟着大家到山上来，骗顿素菜吃吃。（众笑）

所以，诸位既然来到山上，在这七天以内，无论如何一定要万缘放下，天下没有丢不开的事。我家里才丢不开呢！我只有两个小孩在家，家里没有人照应。我那个小孩还想跟我来，我说不可以，你要帮姊姊看家。我也丢不开，我也有很多事。我都舍命陪君子，丢开来陪你们玩，有什么丢不开呢？假如昨天死了，看你丢得开丢不开？天下没有丢不开的事。要拿出这种精神来。不要以为是来参加我南某人的打七，换句话说，要我耍七天宝给你们看呢！这是诸位要注意的。

至于作息的时间，请林居士为各位报告。等一下报告，现在时间还没到。

在生活起居方面，给大家分了组。每一组有一位稍微有过经验，曾经参加过打七的人，为各位服务。所谓服务者，就是人多了，我照顾不过来，现在有一百多个人，我又没有三头六臂，所以只好分发出去，请他们照顾你们。若有小问题，可以找他们。大问题可以来找我。至于分组的情形，事务性的，等一下再报告。

在这七天中用功的方法，明天早晨再慢慢带领大家，不管诸位是学净土的也好，学密宗的也好，学禅的也好，我向来都是带领大家老老实实的用功，如何打破自己生来死去之疑，如何找到自己身心性命之根本所在，拿禅宗的术语叫“明心见性”。能不能明心见性，那要看你们诸位了。我只是在上面叫“苦啊！苦啊！”的法师而已。

另外在每堂坐三十分钟以后，有所谓“行香”。也就是经典所说的“经行”。行香的时候，大家下来绕着这个大殿走，迈开大步走，两手甩开，眼睛看着前面。在行走中间，我会打香板，“啪”的一声。现在我先打给你们看。否则，明天你们吓住了，那我怎么办？“啪！”就是这样，听到了吧！你看！我打还会跳起来，又跳回我手里来。听到了香板响以后，你们就停在那里，站着。这些话先向诸位交代，香板也给诸位看过一下，香板是不会打人的，放心吧！现在，大家可以回房休息了。

第一天——元月二十七日（农历十二月十六日）

生来死去之疑

你们要学禅，很好。

禅，是一切佛法的基本。人家说我是禅宗，那才笑话呢！天地良心，当着菩萨的面前讲，我一宗都不宗。那我是干什么的？我是学佛的人。释迦牟尼佛的经典几时给你说过宗派？这都是后

人门户之见，自生烦恼。这是个大问题。

在这七天当中，你们什么功夫都不要用，过去学什么方法也都不要管。现在参个话头试试看。你心中有一件没有了的事，“生从哪里来，死往何处去？”这个话头也可以。话头不要念。比如我们念南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛……那是念，嘴里念。参话头并不是叫你在心中念。就是有一个问题在心中没有解决，随时去找“谁是我自己？”“谁是我？”“我是谁？”这样也可以。这两个话头随便你挑。

回转过来在心中看。我这个思想一来，它是怎么来的？哦！想吃包子。嗨！肚子饿了，找到了。肚子为什么饿了？体力不能支持。体力为什么不能支持？打七打累了。为什么要来打七呢？哦！上当了。为什么要上当呢？哎！听他们说的嘛！为什么听人家说呢？因为要学佛嘛！为什么要学佛？我想嘛！为什么要想呢？这样一路追问下去。所以真正学佛参话头，是科学的，是怀疑的，以怀疑求实证。并不是叫你盲目迷信。你说我晓得死掉以后有六道轮回，我还说八道轮回呢！或许只有五道半呢！这是佛那么说的，不错啊！那是佛说的，你看到啦？佛也要你成佛呀！你自己也要看到，要去实证。

你身哪里去？而且六道轮回中间，你有把握吗？你说我今天到某人那里去投胎，找某人当妈妈，你有把握吗？或是你认为这个妈妈不好，再找另外一个，像住房子一样，找个合适的，你做得到？所以喽！自己生命的来去都不知道，这不是问题吗？这不是话头吗？话头者，问题也。这是个大问题。怎么去找呢？走！走两步再说。慢慢找！走！（行香）我在哪里呀？那个“真我”有没有？这个是假的啊！这个一定要死的。

啪！（香板震响声）怎么去找呢？简单得很。先从心念去找。我们现在不是在这里打坐吗？打也好打，坐也好坐。两条腿稍微难受一点，这两个家伙也好办，哄哄它就是了。它麻了，就起来走走。走累了，就停下来坐坐，那不是很好办？最难者就是心念无法平定，无法清净。现在先不要管生与死，先管心念。思想、感觉怎么起来？腿痛了，我晓得，怎么晓得？而且念头像流水一般地过去，过去就过去了，留也留不住。观察这个心念，不管善念、恶念，它都留不住。你看看它的根源，这个念头还没有起来以前，那一段，那一段是什么样子？找找看。或者是念头过了以后那一段，看一看，是什么样子？先这样办。先念头的事情了一下，真找到了念头的来源去处，然后自己也能够作了念头的主，不听它骗了。要不起妄心，就定住了。

慢慢来，第二步再找“生从何处来？死向何处去？”就方便了。话是这么讲，话是很简单哦！现在你们试试看，先把自己的心念找出来。这不是叫你们用妄想心唷！这可不是叫你把心守住不动，抓得紧紧的。不要像有些练气功的，把呼吸在丹田守着，有些人作观想啊！有些人念咒子，那都好办。那都在用心嘛！我们生下来一辈子都在那里妄用心，用心惯了，蛮好办。现在反其道而行，叫你不要再用心。看看能起用心的“能”在什么地方？你说“能”在电力公司，错了。

先把心念观照一下。这是上午第一枝香供养诸位的办法。上座！

看看“生从何处来？死向何处去？”为什么佛要说“不生不灭”呢？

有一年打七，我叫大家参“释迦为什么拈花？迦叶为什么微笑？”我的孩子也跟着去打七，他打坐就笑起来了。后来他告诉我：“迦叶尊者大概肚子饿了，想吃包子，看到包子来了，就露开牙齿一笑。”这么说了以后，他又讲：“这个问题更难懂了，不参了。干脆，先来了生死。”生死如何了，了生死并不是像一般学佛修道的以为人生太苦，不来了，以为这样就是了生死。你有本事来吗？你说要生就生，要死就死，你做得到吗？你说自己功夫作得很好，观想有菩萨现前，有光，任督二脉都打通了，八脉都动了，你动了有屁用！你说你气脉打通了可以不死，你试试看！你说自己观想得好可以不死，你试试看！所以“生从何处来？死向何处去？”的确是个大问题。本师释迦牟尼佛为什么出家？就是要了这个生死。他看到了人生“生老病死”四大过程，死了以后，又到哪里去？就是要找这个问题。要找这个问题，所以我们要打七，所以要你万缘放下，专门来对付这个问题。

南宋有位大慧宗杲禅师，对南宋影响非常大。他和岳飞也有间接的关系。秦桧想害岳飞，就想非把这个和尚先弄掉不可。

唐宋时候的出家和尚不比现在哦！要考试的唷！一个人精通了一部经典或一部论，通过了考试，考取了，政府发一张文凭给你，这个文凭叫作“度牒”。拿了度牒，再到庙里去出家。并不像现在要出家就出家。当然，有一度国家经费不够，打仗打得太多，军费用得太多，所以有一度出卖“度牒”。只要你拿多少钱来，随便发张度牒给你。然后，你兵役也逃掉了。政府上了正轨的时候，出家就须要考试。大和尚、丛林的方丈也不例外。那时候的方丈，还是政府恳请来的，像请大学校长一样的请过来。

（编者附记：晚唐时，一度敕僧尼试经不通者，勒令还俗。李章武主试僧时，一僧自说专修禅观多年，不能通经，李就放他自便，准许还山修行，并且赠
说：“南宗尚许通方便，何处心中更念经。好去苾刍云水畔，何山松竹不青青。”）

大慧杲就是个大和尚。秦桧要害他来打击岳飞。你看看禅宗语录里的大慧杲语录中，充分流露了忠贞爱国之情，以及爱国家、爱民族、爱人类的思想。秦桧就把他加上罪名，贬到广州充军。大慧杲就翩然穿上犯人的衣服走了，到广州去。这一走啊！和尚、尼姑、居士等一万多人跟着他，送师父到广州。这一下把秦桧吓坏了，这个老和尚一走，竟然有一万多人连家都不要，

跟着他走。谁来供给他们吃呢？嘿！不知道从哪里来了一个胖和尚，反正吃饭的时候，大家都有得吃，不管有多少人，到时间就有饭吃。据说这个胖和尚是弥勒菩萨的化身。

这位精通儒、释、道三教的大禅师说：“出家人修道容易，在家人修道难。”为什么说出家人修道容易？出家人外面没有魔障，没有老婆儿子，什么都不要负担，一心做功夫，所以容易，在家人开眼闭眼都是冤家冤鬼，好不容易啊！所以他说出家人做功夫是靠里面打出来的，容易是容易，力量太弱了。在家人是靠外面打进来的，这个力量就大了，虽然是辛苦，但是打成功了，根基就稳了。这些话可不是我说的哦！是这位大慧杲禅师说的。所以，你们几位在家的居士，今天到山上参加打七，一定要万缘放下。古人有两句话“田园身后事，妻子眼前冤。”田园身后事，你的功名事业财产，死后的事情，为什么替别人弄呢？目前的老婆儿女都是冤家、冤鬼。现在好了，在这七天里，逃开了这些冤鬼，跑到这里来，跟在和尚后面享一点清福。田园身后事，妻子眼前冤。有些年轻的，还没有找到冤家，还想得很呢！不要慌！哪一天冤家碰到你，你跑都跑不掉。现在赶紧趁没有冤家的时候，好好用点功，将来和冤家打交道，还有点本事。相反的，以女性来说，那就是“夫子眼前冤”，那不是孔夫子哦！走！放下眼前冤吧！

啪！（香板）什么“田园身后事，妻子眼前冤”？说得太远了。田园身后事，这句话还马马虎虎，暂时保留。妻子眼前冤，可要改了。怎么改呢？情感放不下的人，就是“情感眼前冤”，名利心放不下的人，就是“名利眼前冤”。哼！眼前冤家多得很呢！满眼都是，都是缠着你的。管你学什么宗，就看你能不能把这些冤家摆下来。你说我出家了，没有妻子儿女，也没有什么情感。嘿！有一个东西，“烦恼眼前冤”，心里头闷闷的，总是不太舒服，这就叫烦恼。烦恼并非只是痛苦，心里总是有点事，不晓得为什么，莫名其妙。或者是闷闷不乐，或者情绪不适，这叫“情绪眼前冤”。要把这些放下，才叫出家，才叫学道。哎！说多了，我一个包子抵不住事的。上座！

铿！铿！铿！（引磬声）什么都不好，唯有这个磬声最可爱。引磬一敲，就可下座。诸位菩萨啊！这一堂只坐二十分钟，多占便宜！不然，我看莲花一瓣一瓣要掉下来，莲花宝座要垮下来了，所以，赶紧敲磬。你看！两条腿都拿它没办法。此时最可爱者，其唯引磬之声乎。（行香）

“生从何处来？死向何处去？”古人说：“来时欢喜去时悲。”孩子生下来，一家人高高兴兴，当然欢喜。到死的时候，统统哭了。“来时欢喜去时悲，空向人间走一回。”没有悟道以前，没有参破生死之疑以前，都是“空向人间走一回”。我们这一次打七，从台北像发了疯似的，闹了一两个月，东搞西搞。到了这里很高兴，和尚还放鞭炮欢迎你们。如果七天下来，毫无成就下山，那就“来时欢喜去时悲，空到此山走一回。”所以，要好好用功，随时随地照顾自己的念头。

先不了生死了吧！先了心。先把自己的心念了了，扩而散之，就可以了生死。生死一了，扩而充之，就可以了宇宙的生命。就知道这个宇宙是怎么开始，就知道这个生命怎样起来的。那你才真正认识这是什么东西。什么唯心唯物，讲它是物，早就错了。讲它是心，不是思维妄想之心。你说我学宗教哲学，这个理论我懂。那有个屁用！你受了自己的骗，你晓得哪个理论靠得住？哪个理论是从你的妄想来，你的妄想本身就是问题，你自己本身都做不了主，所以，佛法、禅宗不和你谈理论，要你实证。身心皆空，你空一下看看！两支腿熬不住的时候，你说四大皆空嘛！嘿！有两大不空，左腿右腿不空。怎么“四大皆空”啊！说理容易修证难。不是开玩笑的。所以，现在下命令啦！从这一刻开始，大家不准说话。吃饭的时候，也不准交谈。除了办事人员不在此限，其他的人不准说话。哪有那么多的闲话？讲了一辈子闲话，这几天还要讲闲话？没有什么好交谈的，就当作自己已经死去了。不准说话哦！谁犯了这个清规的话，谁也不来管你，自己管理自己，自己到大慈大悲的观世音菩萨尊前跪着。自己管理自己哦！走！（行香）

“生从何处来？死向何处去？”你说你懂了，那是你乱想的，自己以为懂了。那是你的妄想。不是的。妄想也放不下，两条腿也降伏不了。你看！看你有多大本事，连自己都对付不了。当然是有原因的啦！原因慢慢再告诉你。

不准说话并不难。当年我上峨眉山闭关，我写封信给我的朋友，我说禁语，准备三年不说话。结果，我那个朋友回我一封信，那才妙呢！他说恭喜恭喜！希望你能做到“心声”都不响了。自己内心都不说话了。嘿！这就是禅宗的棒子，他写这一封信就打我一棒。嘴巴不说话容易，自己心里还在那里说话。自己还找两三个人说话。有时自己还跟自己谈起恋爱来呢！自己想着自己，另外还想个对象，两个人怎么谈，又想到对方怎么笑。“万法本闲，唯人自闹”啊！这是佛经上的话，怎么样去体会“万法本闲，唯人自闹”呢？我现在把我那个朋友送我的棒子再送给你。若做到“心声”都宁静了，那就差不多了，有点希望了。

结果，两三年不说话，我闭关出来一开口讲话，没有声音，哑了。糟了，这下我完蛋了，变成哑巴了，只嘴巴动，讲不出声音。后来我才晓得，原来是声带不用的关系。也就算了，不理它，慢慢又恢复作用了。现在，声音还大得很呢！另外有一度，我讨厌自己那么喜欢读书搞文字，我就把书本丢了，文字也不用，把每个字每句话，以及佛经上的每句话，都忘得干干净净，硬是把它丢掉。丢了三四年以后，结果，拿起笔来写信，都是别字。我说完了，这不是又要重新读书！我才懒得管。要用就用，要放下就放下。一提起来，什么都在。“何期自性本自具足”！能空便空，能有就有，那才是本事，大丈夫提得起放得下。我这些都不是理论！都是经验中体验来的。空话白讲没有用。也不是吹给你们听！这是告诉你们这些经验哦！

很多朋友都说我书读得多，什么都会搞。我常常告诉年轻同学，我说我是最懒、最不读书、最调皮的一个人。但是，为什么我懂得比你们多？我的书不是读来的。只要你懂了这个心地法门，那些没有看过的书，我只要拿来一翻，唔！我好像看过的，前后一翻，这本书就看过去了。尤其是古书，只要书名一看，似曾相识，翻两页一看，不错，我晓得啦！所以，这个心地法门，有如此大的妙用。只要你真能够放得下，万法俱在。所以，佛不是吹牛，经云：“佛能通一切智，彻万法源。”你说他怎么会的？只要明白了这个东西就会了。你不要以为读书就会了，不要说读一辈子，读万辈子，你试试看！“佛能通一切智，彻万法源。”走哦！（行香）

啪！（香板）“万法本闲，唯人自闹。”上座！

我替你们祈祷祈祷，阿弥陀佛啊！帮帮忙啊！他们的腿啊！

壳！——壳！——壳！——（木鱼声，开始上座。）

铿！——铿！——铿！——（引磬声，下座行香。）

啪！（香板）——（静默许久）

动也是定。静也是定。要体会这个道理。你看！阿弥陀佛的塑像，很少是坐着的，都是站着的。站也在定中。在定中，化身百千万亿；在定中，起般若智慧光，普度众生。阿弥陀佛的像都是站着的，永远站着。你看！我们对面的这一位老人家——大慈大悲观世音菩萨，他也是站着的。大概也站了好几年了吧！也没有人给他敲引磬。所以，站着也在定，只不过换个姿势而已。千万不要下了座一走路，噫！心里也走起来了，那还玩个屁！那不是空到此山走一回吗？动也定，静也定，坐也定，等一下吃过午饭午觉，睡也定！

这个上午过去了，告诉你——还没有开始呢！上午只是逗着大家玩玩。上午啊！各位刚刚到山上来——心都还没有收拢来，有些人身一山上来了，心还在山下呢！有些人身在山上，心早就跑到山下去了！所以，心都还没有捡回来呢！等到午饭给你们吃饱了——觉也睡够了，下午可有苦头吃啦！准备哦！等一下饭吃饱哦！觉睡好哦！下午慢慢开始上路了，而且我们的七天很可怜，只有六天半——那半天就要赶回家去了，空向人间走一回去了。现在已经去了半天，剩下只有六天，连夜里都算上去，只有六天了。好好用功哦！现在离吃饭时间还有二十分钟，自己自由活动，但是，不准说话。下去休息。

好个谜语

上午等于我们这次打七的预备工作。可是，上午玩一下，下午睡过午睡起来一看，还坐得蛮像样，蒙殿里的大慈大悲观世音菩萨加庇，都坐得不错，好！有办法！

上午所作的，是先纠正你们的外表——坐相、坐姿。外表有什么重要呢？很重要。“行端表正”这是千字文上的话。外表端端正正，就影响内心，身心内外互相影响。这也是道家密宗所谓气脉的关系，气脉也是外表。不要把气脉当成佛法，当成道。不要搞错了。可是，“行端表正”不能说没有关系，大有关系。所以，上午是做这种事。后来，你们不是要学禅吗？听到禅，就想到“参放头”。这是毫不相干的事。禅并不完全是参话头，但是，也不离参话头。参话头也不见得就是禅。已经给了各位一个很大的话头。假如真的参通了，不成个佛菩萨，也成个阿罗汉。恐怕不容易参通。什么话头？“生从何处来？死向何处去？”

什么叫“参话头”？大慧杲禅师的语录，讲参话头讲得最清楚，可以参看《指月录》第四册，他说“不用搏量，不用注解，不用要得分晓，不用向开口处承当，不用向举手处作道理，不用堕在空寂处，不用将心等悟，不用向宗师说领略处，不用掉在无事甲里。”不准你用思想，为什么不准用思想？你用中国哲学西洋哲学的理论来作注解，没有用的，跟生死不相干，所以不准思量，不准忖度，就是不能够猜猜看。不能用古人语句佛经来下注解。哦！生是这个样子，死是那个样子，这个哲学是怎么讲的，宗教又是怎么讲的，庄子是怎么讲的。结果，搞了半天都不相干。也不要在心里头念，生从何处来？死向何处去？生从……这是干什么的？这不是参话头，变成了你心里在唱歌。生从何处——来？死——向何处去？这是唱歌。唱了半天，有屁用！参话头就是心里有这么一件事，一件没有了的事摆在心上。

真破了生死的疑团。什么戒呀！定呀！慧呀！什么九次第定呀！什么十地菩萨的功夫，一起都到达了。成了佛，也不过是了生死。谈何容易啊！一个凡夫众生就想达到佛境地，就想了生死！但是，此事非了不可，不了的话，“来时欢喜去时悲，空向人间走一回”。

现在，话头已经给了大家，但是，怎么上路呢？问题来了，这又是一个话头。话头里钻出一个话头。我现在坐在这里不好，心里又乱，腿又痛，怎么办？你说么办？从何说起呢？我想想看！先走吧！走！

莫名其妙的禅

啪！——（静默）

对，屹然不动。

——（静默）

这就是禅宗吗？“开口便错，动念即乖”。一说了这八个字，已经不是禅。只有这一香板，其他都不说，蛮好！转头一看黑板，更不是禅，那是黑板。

先跟你们声明，先订好契约。不要七天过了，下了山以后：“哎唷！我跟南某人学禅宗唷！”千万不可以那么讲，我也没有讲禅宗，你们不要以为这就是禅宗。那是糟蹋古人，同时也丢了你们自己的脸。若拿真的禅宗法门来，就没有办法打这个七了。所以，唐代招贤景岑说：我接

引后生（没有悟道的人），从来不用禅宗。“我若举扬宗法，法堂里草深一丈。”为什么说门前草深一丈？因为用禅宗的方法来教化人，不要说人不敢来，连鬼都不敢上门。没有人吃得消，没有那么高的般若智慧的人可以上得了门。所以祖师说我这里都是用方便法门啊！没有办法，没有办法中间想办法。同我们这次打七一样。

那么，什么叫作“打七”呢？为什么加上一个虚字“打”呢？就是要你把自己的烦恼、妄想、杂念打死。“狂性自歇，歇即菩提。”这是《楞严经》上的话。只要你把妄心打死了，真心就显露了。本性的清明自然在前。这不是禅唷！但是跟禅有绝对的关系。

那么，什么是真正的禅？你看那个傅大士，中国文化史上，也是中国禅宗史上的伟大人物之一。他是在家人，没有出家。你说他没有出家，他比出家人还厉害，戒定慧一切奉行。梁武帝时代的人，据说是弥勒菩萨的化身。所谓大士，就是菩萨，中文叫做大士。梁武帝请他讲《金刚经》，皇帝坐在下面听，他上去了以后，就把戒尺“啪！”往桌上一拍，下座。一部《金刚经》讲完了。梁武帝也是精通佛法的唷！当然，他这个花样也只能对梁武帝玩，只能对行家玩。所以，什么是禅？禅宗之禅，以无门为法门。可是，真的很难吗？不一定。也不能说我们这里没有禅味，是有那个味。

什么味呢？有一点我告诉你们。我随时都在改，对象不同，时间不同，地点不同，非改不可。但是，大原则不变。过去的禅堂，你坐在那里几十年，也没有一个老和尚像我这样婆婆妈妈的苦口婆心的，随时给你讲，随时管着你，随时给你改正。你坐死了，他都不管你。所以，我看到那些老参们老油条，坐了几十年，一点屁用都没有。我看了蛮可怜。如果，真正的丛林禅宗，真正发心求学的人，和真正发心慈悲布施（法布施）的人，配上这种随时随地都在提醒的方法，我想一块石头都可以磨出发光的智慧。可惜，当年的禅宗，那么一个伟大的教育场所，那么一个伟大的教育方法，就是没有那么一个人。可见天下事“魔从心造，妖由人兴”。都靠一个“人”。所以，像唐代禅宗鼎盛的时候，马祖的大弟子——黄檗禅师就讲“大唐国里无禅师”，人家说：“师父啊！很多人都在那里盖庙子造禅堂，都有几千人学，那些不是禅师吗？”他就笑了：“不道无禅，只是无师。”岂只禅宗如此，世间法的一切文化，一切教育都是如此。教育法再好，人不会活用，就变成死东西，死东西就是没有用的东西。

这些话为什么讲在前面呢？嘿！你们七天搞下来，半吊子还谈不上呢！半吊子还有九分之一。连半吊子都不够，然后，还说我跟南某人打过七的呢！还学过禅呢！然后去“馋”（谐音）人家去了。那不是害死人吗？害死了，你们不要紧，我的罪过可大了，这么一“误”就三千里，那真是“误”了。所以，先把这些话讲在前面。慢慢来一点禅看看，还早，还有五六天。上座！

顿渐之道

我们刚才说不谈禅，那我们是干什么呢？学佛。禅宗也不过是学佛。净土宗、密宗都在学佛。三藏十二部大小乘经教归纳起来，有两条路，就是“顿悟”与“渐修”。禅宗过去是标榜“顿悟”。顿悟谈何容易，所以六祖说：“我此法门，乃接引上上根人。”上等根器还不算，要上上根器，最上等智慧的人。言下顿悟，一句话就顿悟了。另外一条路是“渐修”，慢慢来，一步一步来。有些人问我什么是顿悟？我说很简单，你大便急了，找不到厕所，憋得一身冷汗。然后突然找到了厕所，一上去，“咚”一下，呵！好畅快！我不是乱说唷！最土俗的话比拟最高的道理。我不是开玩笑。在万佛殿里这样开玩笑不得了。我也没有那么大的胆子。说文雅一点，顿悟就像锯木头一样。这块木头拿锯子来慢慢锯，锯到最后，“咔哒”一下，那叫顿悟，但是，你要知道，那块木头“咔哒”断了之前，须要慢慢锯下来的唷！没有渐修，哪来的顿悟？有了顿悟，还要渐修。所以，不要妄想，乱说顿悟，那么简单！每一个佛，每一个菩萨，每一个祖师，每一个大禅师都吃过苦头来的。你说六祖呢？六祖也是吃过苦头来的呀！他在街上听到人家念《金刚经》，忽然有所领悟，那时候还没有彻悟。后来到了黄梅，见到五祖，五祖一看，这个人“好”！好东西！马上让他做苦工，折磨他，叫他去做最苦的苦工——舂米。舂了三年米，然后顿悟了。悟了以后，还要跑到猎人队中渐修，默默无闻度过十二年。然后，再出来弘扬佛法。那么简单！不渐修，行吗？

大家学佛，半天功夫也没有做，就想成佛了。你看！上山来打七，只搞了半天，就已经我的妈呀！连这一点苦都吃不下来，还想顿悟！但是，这一点已经了不起了。现在，我想的办法，让你们这样搞，等于人家下了五年六年的功夫了。哦！那不是吹的唷！但是，你们也不要高兴，那是我帮你得来的。

好啦！不多啰嗦！讲一点渐修的哦！学佛嘛！跟着佛学没有错。根据佛法来哦！我也不懂佛法的，我是那个冒充的叫苦的人，记住哦！我就是那个家伙。七天以内，故作威风状，在这里骂人，凶得不得了的样子。七天以后，你还是你，我还是我。你叫什么名字，我都忘掉了。

一道痕迹

佛经上有四句话：“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。”先走几圈，看了这四句话，再跟你说。走！

（啪！）什么是诸行？行并不是我们在这里走路，在这里转就叫行。心理上的思想，外在的行为，物质世界的一切环境，一切关系，家庭儿女人生，都谓之“行”。行者动也。一切都在动态中。宇宙万有的现象，包括我们的身心，随时都在动态之中，都在变动中，没有不变的事。这一切“行”无常，不能永恒。这不永恒的都是生灭状态，一起一落，一生一灭。就像我们的

思想、念头，前一个思想过去了，抓不住。“事如春梦了无痕”，过去了，像水上的花纹一样，再也抓不回来。上午的时间过去了，抓不回来；上午的思想过去了也抓不回来。世界上的人死了又生，生了又死，那么多死死知生，都是生灭。花开花落，太阳下去了，月亮出来了，都在生灭中。所以，先体会内心的生灭，你的思想、念头一个一个连续不断地来，也连续不断地灭。心念不断地生生灭灭，你做不了它的主。它呢？也做不了你的主。它生起之后，又跑了，它也没奈你何。观心，观察自己的心念。初步要做到，前一个念头过去了，让他过去。后一个念头还没有来，你不要去想它，它就不来了嘛！它来了，你就让它过去，前面的念头过去了，已经过去了，后面的念头还没有来，中间这一段，能够保持干净、清净、安详、寂灭。说起来容易唷！做起功夫，体会一下看看。几十年来，你做到了就有点眉目了。寂灭是什么？寂灭就是涅盘。就是小登科喽！证到前念已灭，后念未生，中间一段空。《金刚经》不是说“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”把这三个阶段的心一切断，寂灭现前。到这个时候差不多了，寂灭为乐。世界上的快乐、享受、幸福都是相对的，都是生灭法，都是靠不住的。只有寂灭境界才是乐。连“乐”都没有，有个“乐”又是苦。

你看！在这样苦难的众生世界中，我们居然跑到这里来，两腿一盘“寂灭为乐”。这个时代，福气太大啦！尤其我们离开了世俗家庭，跑到这里来，若找不回来自己这个东西，那真是“空向人间走一回”哦！这是初步的渐修。

知道做不到

那么你说道理我懂了，但是做不到“寂灭为乐”呀！所以只好练习打坐喽！练习修定了。那么，怎么办呢？先不要紧张，我一直叫你们放松啊！放松啊！身体放松，头脑放松，心理放松。没有事，在这里休息。放松以后，慢慢调整自己的呼吸。不要作气功哦！身体一放松了，呼吸自然就调好了。慢慢地心平气和了。不管身体，哪里气动了！哪里胀啦！头昏脑胀呀！都不要管。你晓得是四大皆空吗！我们身体给我们的累赘太大了，它总是给你找麻烦，一身都是病，一身都是业，不要理它。你若跟着它，这里动动，那里摇摇。你那个心已经跟着动了，跟着生灭了。不去理它，然后，安祥，观心，观这个念头。不是在那里想，不去制造念头，也不排除念头，看着念头来来去去，不是去理它，也不去扫除，让它“一任自来还自去”，你仍然看着它，这就是心经上所详的“观自在菩萨”。慢慢功夫作深了，“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”。依照这个观照的方法去修行，慢慢功夫深了，智慧开发的时候，忽然像天亮一样，电灯开了一样，就照到身心内外一片空灵。此中无苦亦无乐，度一切苦厄。这是观照法门，无论禅宗、净土、密宗、天台、华严，任何宗派，不走此路，永远不通。走啊！

江水悠悠

（啪！）——不要低头，跟在打坐的时候一样。所谓下座，只是变更一个姿态而已。心境要一模一样。

刚才告诉大家，都从渐修而到顿悟。“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。”那么，你说：你这个老家伙！我问你：我生灭灭不了，怎么办？内心生生灭灭的念头死不了，怎么办？你看！禅宗的临济祖师要走的时候，徒弟们说：“师父啊！你总要留点话给我们呀！”他拿起笔就写了：

沿流不止问如何？真照无边说似他。
离相离名人不禀，吹毛用了急须磨。

你说他说些什么？顿悟渐修都告诉你了。“沿流不止问如何？”我们的思想念头妄想，生生灭灭，从无始以来到现在，浪花滚滚，像流水一样，永远断不了。沿流不止，沿的什么流？沿的三界人欲之流，众生欲望之流，业力之流。沿流不止，停不了，不能切断，不能得定。问如何？怎么办呀！注意第二句唷：“真照无边说似他”，哪个“真照”？什么“真照”？注意啊！不要注意我哦！注意你们自己的心里。其实啊！我昨天都讲了，都告诉你们了，什么是“真照”？你们体会哦！我们的妄念来来往往，生生灭灭。但是，你知道哇！知道有个生灭心，知道有妄念往来。那个“能”知道它生灭，“能”知道它烦恼的，他本身并不烦恼，对不对？他也不在生灭中，这个念头来了他也知道，那个念头去了他也知道，“那个东西”！注意！那个东西是会照的。譬如你是学密宗的人，起了很多妄念去观想，观想者，借用妄念也。那个能知道自己在观想，那个能知道自己观想不成功的“那个东西”是什么？譬如你是念阿弥陀佛的人。阿弥陀佛，阿弥陀佛，自己尽管在念阿弥陀佛。同时又晓得自己在念阿弥陀佛，那个能晓得自己在念的是什么？那个就是净土，不垢不净，那个就是“真照”。嘿！都告诉你了，我学了这几十年佛，就是这点本事，都露给你了。真露给你啦！露给你就没有了，就打不下七了。这个真照的境界是无量无边无际的呀！但是，你不要以为那个就是“道”。不过，也差不多了，所以叫“真照无边说似他”。你认清楚了那个东西，也就差不多了，勉强说有点像他了。“沿流不止问如何？真照无边说似他。”

那么，真如本体究竟是怎么样呢？“离相离名人不禀”啊！他是没有境界，没有形相的。你若有了什么境界，什么样子，错了！所以《金刚经》上说：“凡所有相，皆是虚妄，若见诸相非相，即见如来。”一切境界都不是，离相。离名，什么名？你叫他是道，叫他是圣，叫他是真如，叫他是心，叫他是菠菜，哦！般（音拨）若，讲错了，叫他是般若，都不对。这些都是假名。“离名离相人不禀”，一般人本来都有如来本性，自己认识不到。不禀者，自己搞不清楚。

“吹毛用了急须磨”，告诉你用功的方法。什么是吹毛？又不是吹风机，吹什么毛？古代的宝

剑，最锋利的叫作“吹毛之剑”，那宝剑拿起来不要动，拔了一根头发毫毛下来，放在刀口上，“嘘”这么一吹，就断了，锋利到这个程度，所以叫“吹毛之剑”。如此锋利的宝剑，用了之后，还须赶紧磨利擦净。不怕你能干，不怕你会用功，不要认为自己很高明，随便跟着妄心乱转。不可以呀！即使如吹毛之剑一样，每次用了之后，不要以为自己是利剑，还是赶紧磨锐利啊！“吹毛用了急须磨”。换句话说，“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰”。随时随地都要注意。

他把佛法的“体”“相”“用”都说完了。然后，把笔一丢，走了，涅盘去了。这就叫生死来去自由。上午提到大慧杲禅师。大慧杲禅师要涅盘的时候，两腿一盘，告诉弟子说：“我要走啦！”徒弟们跪下来哭：“师父啊！你留个偈子给我们，古来的大师们要走的时候，都留了偈子，你没有写偈子。”他已经死了，弟子们一哭一叫，这下子把他从死中又气活了。把眼睛瞪开：“没有偈子就不能死啊！拿笔来。”他就写了首偈子，把笔一丢，又走了。你看他生死操之在我。清朝人入关的时候，好几个学禅的知识分子不肯投降。结果，关在牢里。清朝人劝他们投降，他们不投降。有一位他晓得明天要砍头了，今天晚上在牢里，两腿一盘，对不起！我先走一步了，涅盘去了。这些例子多得很。所以，能够生死一如者，可以为圣贤，可以为仙佛，可以为忠臣，可以为孝子，可以为大丈夫。可以出世，可以入世。能够这样，才不会“空向人间走一回”唷！

现在，天气转凉，你们赶快去加衣服。

寻寻觅觅冷冷清清

铿！铿！铿！（行香）

走不动的出来，在旁边站着，没有什么好充英雄好汉的。走快！大步地走快！两手甩开！将来不打七，你们自己用功，就是这样。快！快！跑步！跑不动的出来，跑快！快！

（啪！）——

看看！还有没有什么东西？打掉了吧！

不要去找一个空，不要去找一个清净。

——。

走！

（啪！）“本来无一物，何处惹尘埃。”

刚才给你们好好体会这一香板。打七，这是我的打法。现在老啦！心肠软啦！我二十六七岁时就代替老师执行，老师坐在那里不动，都是我的事。那时候，心狠手辣，嘿！什么妄念，什么命根，都给你打断。那些方法都想绝了。现在不能这样做啦！时代也不同啦！这里地方小，也跑不动。不然，跑得你两条腿都抬不动，一香板拍下去，人都倒下去。这种事我都干，出了人命怎么办？那个时候，看你还有妄想没有？所以啊，妄念烦恼多了，太舒服啦！“四体不勤，五谷不分。”福报太好，就是善的业报大了。

白衣观音的磨刀石

刚才讲了临济祖师的偈子，“吹毛用了急须磨”。你说怎么磨呢？要交个磨刀石给你们呀！不然到哪里去磨呢？找磨刀石啊？我也没有。有一位老板有，向他借一下，谁呀？站在上面的穿白衣服的观世音菩萨，他有磨刀石，向他借。

《楞严经》上，观世音菩萨向释迦牟尼佛报告，报告修行的方法和经过。观世音菩萨讲了，他说我是用观音法门。怎么叫观音？就是观一切声音。怎么观呢？现在我给你指出来哦！你看！你站在这里，心里不动，动与不动都不管。外面扫地的声音、飞机的声音、汽车的声音、一切声音、我讲话的声音，你都听到了，都了解。但是，和你毫不相干，听过去就算了嘛！“本来无一物，何处惹尘埃？”观世音，观世间一切音。这是外观。慢慢观。你看！更清净吧！所以，古人修道要在水边林下，那流水下来，溪流之声“潺——”“潺——”。流水变成了帮助修道的工具。不必注意去听，声音自然就进来了。心境“寂然不动”。在竹林里，松树下，风一吹过，“飒——”。好幽静，使你心中什么都没有了。观海潮音，观松风水月之音，一切音声都帮助你修道。这是外观。慢慢！慢慢！慢慢！你也不要去理它，自然听着等于不听，见山不是山，听声不是声。声声入耳，声声不相干。然后，慢慢感觉到这个念头就是声。听！听！听！听！呼吸也是声，身体上的不舒服也是声。舒服与不舒服都是声，感觉也是声，声是动，动相。慢慢！慢慢听，听！《楞严经》上观世音菩萨告诉我们一个妙诀诀：“动静二相，了然不生。”听到声音，声音是动相。没有声音的进修，你说你听到没有？听到了，听到了静相。静也是相。动相不生，静相也不生，才达到了观世音菩萨的法门，才可以进到这个殿里来。

心外雨声中

好哇！菩萨慈悲，瓶子里倒出水来了。外面在下雨，你听听看！不要注意去听，多清净啊！一点一滴都在你的心头流过了。你看！菩萨多慈悲，讲到他，他就帮忙了。听到的声音，是动相。听不见的，你也听到了，听到了静相。“动静二相，了然不生。”怎么叫“了然”？动相来了，听到了，知道是声音。静相来了，知道是静。多“了然”！不“了然”，你就是死人了，就变成木头了。还学什么佛？“了然不生”，不生什么？不起妄念。动相来了，让它来；去了，让它去。静相来了，知是静相，去了，让它去。不着静相，也不着动相。动静二相都是相对的两边。那个能知道动相，能知道静相的东西，从生到死，从来没有动过，明明了了。动静二相，了然不生。你听听看，观世音菩萨跟你说法，下大悲水。——寂然不动。了然不生。赶紧上座，菩萨在帮忙。

云散天晴

你看！菩萨慈悲已尽，你们体会不到，他也不下了。雨停了。

哪里去找清净呢？清净就在你那里，当下即是。

刚才跟各位讲过观音入道之门。若是禅宗啊！才不跟你那么讲！这样讲太啰嗦！禅宗怎么讲？不讲。

百丈禅师——中国佛教史上的大革命家。今天之所以有佛教，佛法能够流传，就靠马祖百丈师徒二人建立了丛林制度，建立了禅堂，设立了百丈清规。百丈会下有四五百人。有四五百人跟着他修道。那规矩严得很。他老人家自己领头做工，“一日不作，一日不食。”你看看丛林制度，百丈清规，那真是了不起。个个都是自动自发，共有共享，同甘苦，共患难。任何事情，都是百丈自己带头。弟子们看不下去，劝他老人家不要做，我们来做。他不。后来，徒弟们把他的工具藏起来了，不让他做工，不让他种田。他就一天不吃饭。不要我做，我就不吃。徒弟们吓死了，赶紧把工具拿出来。他老人家又跟大家一起工作。“一日不作，一日不食”。我们在社会上活了一辈子，贡献了什么给社会？光在那里享受。然后，还有怨言。你看看百丈禅师的精神！

有一天，百丈禅师下令：“出坡！”就是共同上山劳作，砍木头或者是种地。老和尚带着大家一起到山坡种田。到了吃饭的时候，庙子里便打鼓。鼓声一响，大家收坡，回家吃饭。结果，鼓一响的时候，有一们和尚（当然这个和尚跟着百丈，不知在禅堂用功多少年了），这个和尚不等百丈“收坡”的命令，就扛起锄头大笑地走回去了。那是犯戒的，不得了。老和尚看到了，他晓得了。这个家伙悟道了。他就告诉大家：“此是观音入理之门。”这个家伙做工，做悟了。妙不妙？这就是禅宗。悟？悟个什么东西？结果，老和尚回来啦！到了斋堂，一声不响。饭吃完了，老和尚下命令：“上堂！”很严重哦！大和尚上堂等于皇帝上朝，摆起威仪来，几百人一站，庄严肃穆。老和尚说话了：“中午不守规矩，大笑跑回来的那个人出来！说说看，到底怎么回事，这么不规矩？”这个小和尚说：“刚刚肚子饿，听到鼓声就回来吃饭。”“好！”这就叫禅宗！到底搞些什么名堂？谁不知道敲了吃饭鼓，就要吃饭了呢？怎么会说他是悟了呢？还说他是观音入理之门。这是什么道理？所以，你们要学禅，怎么学啊？

再说个故事给你们听，可别当故事听唷！从前五台山有位禅宗大师——智通，他的老师是归宗。智通还在做学僧的时候，有一天晚上在睡觉，睡着睡着，忽然大叫：“我大悟了！我大悟了！”同学们看到他疯疯癫癫的样子，都替他担心。第二天归宗一上堂，已经知道了这个消息，就叫：“昨天晚上大悟的那个家伙在哪里？”智通往外一站。老师就问他：“你到底懂得了什么？嚷着说悟了！悟了！”嘿！嘿！你们猜，智通怎么说？他说啊：“尼姑是女人做的。”“尼姑是女人做的”，你们也知道呀，你们怎么不悟？

还有一个禅师悟了，师父说：“你悟了？”“悟了。”悟个什么道理？悟到“鼻子本来是向下的”。谁不知道鼻子是向下的？还倒转过来长吗？他说悟了。这些话你们我们都会讲。怎么悟了？近年来很多人搞禅，公案拿出来讲讲，尼姑是女人做的，这就是禅啊！见山不是山，见水不是水，见你的鬼啊！还有外国人写的禅，青蛙“噗咚”一声跳下水，天地一沙鸥，这是禅？见鬼呢！

你不要忘了，那个和尚在百丈会下，不知打坐坐了多少年（渐修来的），忽然听到鼓声“咚”一响，悟了。你们以为他们挖地作工，都在说笑话！哼！一面挖地，一面做功夫，观自己心地，或是参禅。他们是这样子的。悟了以后回来，以轻松幽默的道理答复师父，师父知道，他也知道。什么是“肚子饿了吃饭”？“尼姑是女人做的”？“鼻孔本来是向下的”？——本来如此。不是很明白吗？“万法本闲，唯人自闹。”拿佛经上这两句话一注解，你就懂了。他就说明了“万法本闲，唯人自闹”。我也讲完了，你们也“误”了！

禅？现在哪里有禅？连腿都不会盘。坐着就哎唷！那么简单？嘴巴上玩弄，玩弄，就是禅？一般人老是来问我禅，腻透了！什么禅啊禅的。有些人一问什么是禅？上馆子去，就是“馋”。禅是要下过一番苦功来的。“不是一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。”这是祖师们的话，这是禅。

有个比丘尼出家几十年，后来悟了道，作了一首有名的偈子，成为中国文学史上的名作。她悟了，作了一首偈子，她才不说“和尚是男人做的”呢！她说：

竟日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云。
归来手把梅花嗅，春在枝头已十分。

禅宗不立文字，但是，后来禅宗祖师们所留下的文字，在中国文学史上，真是崇高伟大！中国的哲学思想都在这些文学境界里，不像西洋的哲学是单独独立的。中国的大哲学家就是大文学家、大史学家、大政治家。尤其是学禅的，与文字结下了不解之缘。你看那些大禅师，出言吐语，顺口成章。你以为他是故意的呀。悟了道的人，自然就是那么优美。文字般若，原来如此。

我们青年想弘扬佛法，那么容易啊！哦！读了一点现代的书，搞一点思想，乱七八糟的，古文都没有弄通，所以古书也看不懂。中国文化的宝藏都在古书里，古书都是古文写的。你连古文都看不懂，只觉得古人说的是狗屁。譬如有些人看了外国人翻译的东西，一看蛮懂，外国人只是懂得一点皮毛，不要以为一经过他们翻译，人就懂了，那是你不懂古文。

你看这四句话，是哲学吗？是文学吗？是禅吗？是什么东西？什么都是。“竟日寻春不见春，

芒鞋踏破岭头云。”你以为她还在一个字一个字用思想慢慢把它修正好，那是诗匠，她才不管你这样好不好，只是说出心中的话，自然就成了那么美的韵文。“归来手把梅花嗅，春在枝头已十分。”这不是跟那句话一样？本来就是道，你自己找不到。

入流忘所

今天告诉了各位观音入道法门。观音入道之门，好好体会。

学密宗的人，一天到晚“嗡隆”、“嗡隆”，嗡隆了半天，不知道在忙些什么玩意儿？要你内观其声啊！心声瑜伽，内观其声。把一切妄念念走之后，使念咒之声，也归于静相。在静相中间，体会“圆满次第”。你们在座的，学密宗的少，就少讲两句。

学净土的多吧！净土念佛也是这个道理。南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛，南无……这是动相。不出声地念，在心中念，也要“反闻闻自性，性成无上道”。念佛，要反观心声。一句有声佛号，心之动相也。念到无念清净，这一句佛号不念，妄念也不起，此乃静相也。能知道动静二相者，那个有没有相？有没有声音？要你“反闻闻自性”。你懂了“那个”东西，“性成无上道”。这不是我说的唷！是站在上面穿白衣服的那位老板（观世音菩萨）说的“反闻闻自性，性成无上道”。反照内心，反观内心。能知动静二相的，并不属于动相或静相，也不为动相静相所转，那么，这样慢慢反闻闻自性——“入流亡所”，观世音菩萨说的。入流，入什么流？进入法性之流。亡所，心中所起的妄念，所起的作用，动静二相都空了，所有的成佛修持方法，所有的佛经，所有的佛法都交代完了。其奈自己不懂何！只晓得拼命印佛经，东分西分，分了半天，自己都搞不清楚。走！

身见最难忘

今天，变一变哦！和你们没有关系，我要变。变什么？修行之道。禅宗的事暂时放下，这种事我玩了几十年。现在，我们需要的是渐修，渐修是禅的基本，也是修一切佛法的基本。

讲到渐修，就想到大乘经典上说，佛与佛见面，就是佛际外交，彼此请安问好，怎么说呢？“某某如来，少病少恼否？气力安否？众生易度否？”由此我们可以看到两点：第一点，我们的身体肉身是报身，有善报，有恶报，有不善不恶之报，一身都是业。肉身还在，就有生、老、病、死，就有病。随时都在病中。你看，佛与佛见面，还问少病少恼否，气力安否；第二个问题，众生易度否？可见众生都很难度。我们看孔子教孝，教仁，为什么呢？社会上不孝不仁的人太多了。圣贤的一切教化，都是对病而施药。那么我们修行最难的，就是少病少恼，气力安否；譬如，诸位在打坐的时候，感到腿酸腿麻，这也是病。感觉那里气动，都是病。

我们学佛的人，先要把“我见”忘掉。真正忘掉“我见”，已经快要成佛了。“我见”先不要管它。“身见”最难忘。所谓见，就是观念。我们修行最难的，就是去掉身体的感受，去掉四大所发生的感受。如果真能够去掉的话，四大空掉了，“身见”忘掉了，那“我见”去掉了一半，好办了。我们现在最大的痛苦是身见。现在，先想办法调整大家的“身见”。“我见”暂时摆在一边。“身见”不但是难忘，众生对身见看得很牢唷！你看世界上任何一个人，不管他是长得丑。长得美，或是长得矮的，每个人都觉得自己够可爱，爱自己的身体。中国的禅师们叫身体为色壳子，每个人都很喜欢自己的色壳子。天大，地大，我大。月亮底下看影子，越看自己越伟大。谁能把肉身看开？太不容易了。有些人在理论上，观念上可以看开。事实上，他身体上处处的感受很难办。而且，我们可以看佛学、佛经的反面，你就更透彻了解了。大家都晓得有名的《金刚经》，《金刚经》就是要我们去掉“人相、我相、众生相、寿者相”。寿者相，谁都希望维持自己色壳子的寿命。例如，有许多学道家、学密宗的人跟我谈：“哎呀！道、佛法是好，太渺茫了。我们搞了半天，只要身体健康就很好了。”你说这话怎么不对？很对。修了半天，身体到处是病，这是大问题。而众生都有寿者相。我们以修行来讲，先不要管悟道。我看还是修行要紧。我发现满堂的男女老幼，在家出家，都在病中。除了身体的关系以外，就是自己的业力不能清净。

听

现在，以修行的路线来讲。修行的第一步，也是一切佛法的基本，就是如何使自己的妄念停住，止于一。无论你是修净土也好，修密宗也好，修止观也好，有也好，空也好，都要先做到“止于一”的境界，一定要“止于一”。本来我想在这几天里面，把几种要紧的修法，都导游一遍，因为我是吃过苦头来的，每一个宗派，每一个方法都去摸过，而且摸得很彻底。恐怕没有时间了。现在综合起来告诉大家修止的办法。

在修止的中间，不管你是修哪一宗派，用哪一种方法，甚至于用参话头的方法也可以。初步上座修止，最重要的先调身。现在不谈理论，实际地体会一下。调身的第一步，先调气。气就是人身四大中的风大。哦！有些人不要中毒唷！假如你的境界超过这个阶段，不要又回转过来。自己当心啊！我第一天晚上就跟各位讲过，我的话是放狗屁，听了会中毒的。不听又治不好病，会吃亏的。听与不听之间，自己善于选择，与我无关。调身的第一步是调呼吸，呼吸怎么调呢？调呼吸与做气功是两回事。气功包括道家、佛家、密宗、瑜伽术，一共有两三百种，不外乎在两个鼻孔想办法。我说不要做气功，并不是说不要调气。人有天然的呼吸。你一上座以后，万事不管。呼吸粗、细、长、短都不要去管它，静静地听着自己的呼吸。（听，不是用耳朵去听，而是听其自然的听。）不要去领导它，也不要拒绝它。慢慢地听。你听听看，呼吸蛮好玩的，开始短促，慢慢深长。你不要认为我的功夫很好，不必搞这个玩意儿，错喽！要想少病少恼，即使是登地菩萨也还要修。因此，不要有增上慢心，一定要修。听呼吸要不增不减，让它自然。不过，在这中间有个毛病，叫你们听呼吸，调呼吸。结果变成去管理感觉了。怎么说呢？上座调呼吸，开始一两下还听着呼吸，但是，听几下以后，便去管身上的感觉了，念头被

生理上的感觉牵去了。这话很难体会，非在此间打过滚来的，不容易知道。你们等一下体会看看。呼吸一往一来是虚的，生理反应的感觉跟呼吸比起来，比较实在，比较坚固。而生理的感受就是我们业力的根本，很容易去抓住它。所以，只要听自己呼吸往来，不要管身体上的感受，不要去控制呼吸。这是第一点，讲到这里为止。

第二点，假如你是修念佛的人，一边听呼吸，还念不念佛呢？或是念咒子的人，还念不念咒子呢？或是修别的法门的人，这些法门还用不用呢？当然用。怎么说呢？你用耳根来听呼吸，那个能知之性并没有跟听呼吸完全统一，假使能够完全统一，那就是"心息相依"，密宗叫做"心风得自在者"。能做到如此，那相当高了，马马虎虎的神通都有了。谈何容易啊！若真能得到"心息相依"，你就没有时间动第二个念头，而且，这个色壳子对你已不是障碍了，如鸟之出笼。但是，还没有得道哦！若要做到呼吸没有往来的感受，那四大要绝对的健康。据我看来，诸位脸上都有病容，身心都不够健康。上座！

（啪！）不要控制呼吸。一切道理都不管。不要再下注解，在心里又讲许多道理，那又不能心息相依了。

要知道，修"心息相依"的法门，只是修止的初步。修心息相依，调息，由粗的呼吸，配合心性的注意力，变成很细的气。慢慢的，气充满了。但是，不要有充满的感觉，这是表达的话。很细的呼吸，变成很缓慢，很久很久才有一次呼吸。在这个阶段，杂念妄想就比较少了，甚至感觉到杂念妄想完全没有了。但是，你不要欢喜，这下到达了没有妄念，空了。这样一来，杂念妄想又来了，呼吸又来了。听其自然。然后，再告诉你们如何走入止观正定三昧之路。

出家的同参道友要注意，恐怕平常运动太少。要注意药物、营养，要多运动。尽管在做工，那是劳动，不是运动。但是，若真要你们去运动，又懒的运动。假如你们以后一个人住茅棚专修的时候，要懂得运动，懂得调养自己的身体。
（此时，老师亲身示范，教大家运动的体功。包括修九节佛风等气功。）

我这个人是要刺激的，没有刺激，连话都懒得讲，有气无力的。嘿！今天有一点刺激了，有一两位象点样子了，有一位可能成熟了，有一位半生半熟。有点刺激性的玩意儿还能玩玩，否则不能玩。

现在话分两头，言归正传。两头，哪两头呢？功夫方面来讲，古人说："打得念头死，方得法身生。"我们打了两天，不要说念头打不死，什么都打不死。世间法的习气太牢固、太大了，都是毛病。怎么能够见道呢？所以，功夫方面好好用功。打七者，打死自己的杂念妄想，那么，本性的法身就产生了。这是一头。另一头呢？另外一头，有人进入了"这个"，懂得了就是"这个"吗？唔！我一讲你就懂了。给你开发快一点，早作成就，广度众生。

点 心

《金刚经》说："过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。"你在自己的境界上，哪里有可得的心呢？偏偏要抓个心，在那里玩心，都是妄用心。禅宗所谓的德山棒、临济喝、云门饼、赵州茶。那位德山和尚，四川人，俗姓周，是专讲《金刚经》的法师，还有着作《青龙疏钞》，注解《金刚经》。后来，听到下江（长江下游湖南江西一带）有禅宗，不必研究佛经，言下顿悟，明心见性，立地成佛。他一听，哎呀！魔道！魔道！不得了，非去把他消灭不可。因此，挑起自己的着作就出川了。到了湖南，正是马祖门下弘扬禅道的时候。路上饿了，他看到路旁有位老太婆卖点心，就进去了。谁知道这个老太婆是行家，看到这个和尚一表人才，相貌堂堂，一代宗师的样子。老太婆留意了。德山一坐下来，就要点心吃。老太婆就问了："你挑的是什么书？""《青龙疏钞》，注解《金刚经》的。""哦！原来你就是那位讲解《金刚经》的大法师。"她说："我的点心不卖，尤其是不卖给你。如果我问你问题，你答得出来，免费供养法师，否则，不卖。"德山一听，火大了。"什么问题你问嘛！""你不是讲《金刚经》吗？《金刚经》说：'过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。'不知道你点的是那一个心？"这下把他问倒了。这就是禅宗，一句话就把他问倒了，他傻了，南方的佛法有点道理，不敢乱来了。这一闷棍把他打闷起来了。

好了，到了江西，见了龙潭和尚。龙潭和尚也是马祖会下的大禅师。德山就讲了"久向龙潭，及乎到来，潭又不见，龙又不现。"意思是说龙潭和尚也没有什么了不起，也不过如此。龙潭和尚一听，哦！这个样子啊！"许子亲到龙潭"。假如你真做到了，潭也不见，龙也不现，达到了空的境界，那才亲到龙潭。恐怕你嘴巴讲，你做不到哦！这又是一棍。后来，德山悟道了。把自己全部的着作，一把火烧了。讲了两句非常有名的话："穷诸玄辩，若一毫置于太虚。竭世枢机，似一滴投于巨壑。"学问再好，逻辑再好，哲学思想再好，佛学再高，才具通天彻地，也只如一根毫毛置于太虚，这一点小玩意算什么？有屁用？所以，认为自己着书立说，太渺小了，一把火烧掉了。后来，他不讲经了，提倡禅宗。人家一问道，先打一棍子再说，所以叫"德山棒"。

梦 话

禅宗又叫心宗、达摩宗、般若宗。《般若经》是禅宗的要典。《般若经》替三藏十二部的佛法做了十个比喻：梦、幻、泡、影、水月、空花、露、电、芭蕉、阳焰。梦，我们做的梦，你说有没有？真实不真实？在做梦的时候，真实得很呢！醒来以后，才晓得梦是假的。在做梦的时候，梦是有，并不是空幻，就是你们现在打坐所看到的各种黄的蓝的红的影像，当你看到幻的时候，幻是有的。等幻过了，你才晓得是假的。水月，水里的月亮你说没有吗？却有个月亮的

样子，但不是真色月亮。空花，在虚空中的花朵，虚空中哪里有花朵。当你生了眼病的时候，前面有点毛毛的花，你说有没有呢？有哇！但实际上没有。露水，不能说没有，可是，一下子就干了。泡，空气进入水里所起的水泡，你不能说没有，可是，一下子又没有了。影子，太阳底下的影子，是有，但是假的。电，不能说没有，但电子根本空。芭蕉，是空心的，把芭蕉一层一层往里面剥，剥完了，里面没有东西。阳焰、海市蜃楼，太阳在沙漠上所引起的楼台风景，假的。但是，当你看到的时候，不能说没有。这十个比喻很美。你看我们心中的色相，六根六尘都是如此，过来过去，如梦，抓不住的；如幻，不实在的。例如你们气机发动了，不是发动，狗屁！那是讲好听的，哄你们的。我一讲，你们也流行起来，这个发动，那个发动，什么发动？马达发动吗？我们的身心境界，都是梦幻泡影，水月空花，如露亦如电。所以，你用不着去妄念，妄念本空。知道妄念起来的时候，妄念就跑了嘛！你还去管它干什么？所以，《圆觉经》告诉你："居一切时不起妄念。于诸妄心亦不息灭。住妄想境不加了知。于无了知不辩真实。"佛经都跟你说明了。什么密宗、净土、禅宗都给你说明了。在任何时间，不起妄想。妄想来了，怎么办呢？来了就来了，来了它会跑，用不着去赶它。"嘿！我把妄想扫掉了。""糟了！这又是妄想。"所以，不要再加上另一个东西，就自然清净。在清净的时候，你不要想这是不是清净？这是不是空？不要再加这些。佛经把入道和修行的方法都告诉你了。可是，后世人读佛经，当成学问去研究、去注解。

本 来 如 此

刚才，跟你们讲了《金刚经》和《圆觉经》的要点。现在，再跟你们讲个简单的。唐朝诗人白居易学佛学得蛮好，不算顶好。他把佛学的要义变成文学，作了一首诗，这是文字禅哦！他自己并不见得到了这个境界。但是，的确作得很好，这是属于文字般若。他说：

须知诸相皆非相，若住无余却有余。
言下忘言一时了，梦中说梦两重虚。
空花岂得兼求果，阳焰如何更觅鱼。
摄动是禅禅是动，不禅不动即如如。

"须知诸相皆非相，若住无余却有余。"无余是无余涅盘。若有个空的境界，已经不空。"言下忘言一时了"，懂了这个道理，马上把这个道理也丢开，当下就了了。"梦中说梦两重虚"，人生本来如梦，还告诉人家人生如梦，这不是在梦里面说梦话吗？"空花岂得兼求果"，妄念就是空花，偏偏要拿妄念去做功夫去求果，这不是惨了吗？"阳焰如何更觅鱼"，心中的妄念，一切境界都如阳焰一样，是空的。看到一塘水，好象是水，哪里是水？这里面哪会有鱼呢？"摄动是禅禅是动"，"把万缘放下，不动心，这叫禅。"好！这又在动了，这还不是从妄想里跑出来的。"不禅不动即如如"，既不求静，也不求动。本来如此，很坦然很自然就在这个境界中，就是如如不动。

梅 子 熟 了

唐代有一位大梅和尚，言下顿悟。他是怎么悟的？大梅和尚求道求佛法，去见马祖，问："什么是佛？"马祖说："心即是佛。"大梅和尚从此就悟了道，走了。才不罗罗唆唆，什么气功、大手印、小手印的。禅宗就是如此，言下顿悟。大梅走了，跑到大梅山去。他这个大梅的名字就是这么来的。马祖听说，就派了一个弟子，到大梅山去勘验这个和尚。那么，这个弟子就去到大梅山，告诉这个和尚说："你受骗了，师父以前说心即是佛，可是，现在他不是这么说了，变了，他说不是心，也不是佛。"大梅和尚听了，笑一笑："管他那个老和尚怎么去骗人，我总是心即是佛。"这个弟子回来报告，马祖高兴极了，说："梅子熟也。"就是说他成功了。

了 个 什 么

好！再来给你们讲一段。唐代六祖的弟子——永嘉大师，这和尚年纪很轻，不过，他先学天台宗的大止观，看了《维摩经》而大彻大悟。后来见六祖之后，作了一首《证道歌》，全部的佛法都包括在里面。永嘉大师原来是学天台修止观的。自己修止观，自己悟道了。学任何法门都可以悟道。他悟了道没有老师印证。不过，他自己很有自信，晓得自己悟道了。有一天，碰到了一位道友——左-奚各-朗，两人谈了起来。他的朋友说："老兄啊！你是见道了，不过，须要找个人印证。"他说："现在天下哪有大善知识，我找谁去印证？"他的朋友叫他去找六祖看看。他就去了。到了广东曹溪，见到六祖。六祖坐在哪里。他绕六祖走了三圈。然后，叉手而立，不讲话。六祖说："出家人要有三千威仪，八万细行，你是哪儿来的？怎么这么傲慢？"他说："生死事大，无常迅速。"绝不象我们，要问怎么打坐？怎么参话头哦！六祖说："你既然晓得这样，何不去了生死？"他说："那个体本无生死，还了个什么？"六祖说："如是，如是。"好！好！好！已经对了。六祖给他印证了。当时小和尚们一个个都愣了，怎么回事？永嘉这才向六祖礼拜，然后准备要走。六祖就说："你从浙江那么远走到广州来，我说了一句话，说你对了，你就走了？路那么远，住一晚，再说。"永嘉大师就在那里住了一晚，然后回来，这就是有名的"一宿觉"。

回来以后，作了一首有名的《证道歌》，把整个的佛法三藏十二部，变成文学化的东西。

证道歌

君不见绝学无为闲道人，不除妄想不求真。
无明实性即佛性，幻化空身即法身。
法身觉了无一物，本源自性天真佛。
五阴浮云空去来，三毒水泡虚出没。....

好了，先讲这几句。悟了道的人，那真是闲道人，心中无事。绝学无为闲道人，不除妄想不求真。用心去除妄想，这不是妄想吗？想求一个真如境界，这不是妄想吗？妄想本空，用不着你

去除。所以说“不除妄想不求真”。无明，我们念头妄想都是无明，那个能起无明的是什么？就是佛性。这个幻化空身就是法身。不要另外找。“法身觉了无一物”，什么是法身？本来空空洞洞，什么都没有，就是自性法身。你要是有个空空洞洞，那已经是有了。“本源自性天真佛”，这个就是佛，心即是佛。“五阴浮云空去来”，你懂了这个以后，身心的色受想行识，如空中浮云，就不怕妄念来了，不怕五阴了。贪嗔痴这三毒，不要去跟随它，它本来是没有东西的，所以说“三毒水泡虚出没”。

这一篇文字真好，比《金刚经》、《般若经》什么经典都好。所以说禅宗把真正的佛法心要，变成中国文化的佛法。我这么一讲，等于说了半部经。现在先休息一下。

现在一般人学禅讲参公案。什么叫“公案”？就是讲古人悟道的因缘和经过。怎么参公案呢？例如，刚才所讲的，大梅和尚听到了“心即是佛”，他就悟道了。这是什么道理？为什么大梅一听就悟道了呢？我们听了半天，把你打死了，都悟不了。

我们已经讲了少数几个公案。从达摩开始，到宋代之间，禅宗有一千七百多个重要公案。禅宗对中国文化影响非常大，隋唐以后，中国的政治、文学、艺术都受到了禅的影响。宋明理学有所谓学案，就是根据禅宗的公案而来的，语录也是如此。

唐代的韩愈，人家都说他反对佛法。其实，不要冤枉他。韩愈那篇反对佛的文章，是针对当时的皇帝迎接舍利子而写的。为了一颗舍利子，花了全国那么多的经费。把那些钱用来做社会事业多好呢！老实讲，如果我生在那个时候，可能也会写。可惜，韩愈题目找错了。实际上，韩愈并不是反对佛，只是反对宗教的过分形式化。他的主题没有写清楚。结果，搞的一塌糊涂，千古背了一个罪名。其实，韩愈后来还学禅呢！他和几个和尚禅师都是好朋友。在他的文章全集里都可以找到证据。

山顶独立海底漫游

再说宋朝的理学家，也讲本性，明心见性。原则是根据韩愈的大弟子李翱作的《复性书》。后世的理学家讲来讲去，不出这一篇的范围。那么李翱的《复性书》怎么作的？他是学禅的。他懂了以后，拿佛法的道理，弘扬了儒家。那么，他又怎么学禅的呢？

马祖有个大弟子叫药山禅师，在江西。讲到禅，离不开江西、湖南。那时候学道的人，不是跑江西，就是跑湖南，和尚们都在江西、湖南之间走，叫做跑江湖。结果，到了后世，这个名称变成社会上的术语。这位药山禅师不准徒弟们看佛经。有一天，这位老和尚自己拿了一本佛经在看。徒弟过来一看，说：“师父啊！你在看经啊！平常你叫我们不要看经，你自己又在看经。”药山禅师说：“你们看经呀，牛皮都看穿了，我看经遮遮眼而已。”这是真话，你看你们看书，连七号的小字都拼命看，用心用功啊！不但牛皮看穿了。眼睛都看近视了。那么用神！药山禅师是怕他们用后天的妄心思想去看，看了也没用。他说遮遮眼，是功夫境界唷！两只眼睛对着书本，见而不见。见山不是山，见水不是水，见字不是字。神光回转来，还在定中。着话不是随便说的。

那时候，李翱的官位是刺史，等于现在的省主席。李翱听说药山禅师道行高的很，了不起。请了好几次，药山就是不肯去，李翱没办法，只好亲自去庙里。进了庙子，老和尚在看书，他就站后面。站了半天，老和尚故意头都不回。小和尚着急了，说：“师父啊！刺史在这里。”“哦！”就是这么一声，头都不回。李翱个性急，胸襟狭小，气量不大。这下他气了，马上拂袖便去，边走边讲：“见面不如闻名。”这话很不客气，等于我们说：“久闻大名，如雷贯耳，今日一见，不过如此。”老和尚这时后便讲话了，他说：“刺史啊！何必贵耳而贱目？”你为什么相信你的耳朵，而不相信你的眼睛呢？这就是禅宗的教育法，非要逗得你发脾气，这也就是孔子的“不愤不启，不悱不发”。但是，也要李翱这种人。假如，我们现在的人呢？管你的！混蛋就混蛋。人家可不是这样。老和尚点他一句，他就懂了。“何必贵耳而贱目？”李翱一听，有道理。“师父！对不起。”然后就请问：“什么是道？”老和尚仍然坐着，上面一指，下面一指。把李翱楞住了，他说：“师父啊！请你明白告诉我。”那么，药山禅师只好说：“云在青天水在瓶。”李翱就跪下来了，他悟了。至于悟到什么程度？等于我们之中，好几个有点感受，有哭了的。你们不要听到哭，就以为是悟了道。道还有半道，还有各种道的唷！“云在青天水在瓶”，他是懂了，不过，没有透彻。

李翱悟了以后，就皈依药山禅师。同时写了一首诗：

练得身形似鹤形，千株松下两函经。

我来问道无余话，云在青天水在瓶。

学禅是那么轻松！那么自在！可是说难，比死还难。怎么叫作“云在青天水在瓶”？你们说说看，我说“云在青天茶在瓶”（老师面前有一杯茶），对不对？是不是一样？什么叫“云在青天水在瓶”？就是清风明月，光风霁月，心中坦荡荡，也就是永嘉禅师的“本源自性天真佛”，就是本地风光。

李翱悟了道，等于你们在打七中间，一香板下来，是有这个境界。他是懂了，他问师父后面还有什么事？怎么说后面还有什么事？意思就是说，我懂了这个，以后怎么修行？悟了道，还要修道。懂了，还要修呀，药山禅师告诉他那句话：“高高山顶立，深深海底行。”万缘放下，高高山顶立。了不起。可是，还要入世救众生，入世行菩萨道。那苦得很，非要落下去不可。你看！地藏王菩萨自己到地狱去，这才是真正的菩萨道。若光会清高，不能入世，行什么菩萨道？光晓得入世深深海底行，爬不上来，是地狱道！要能入世又能出世，“高高山顶立，深深

海底行”。

李翱了不起，还不满足。再问还有没有？还有一句“闺阁中物舍不得，便为渗漏”。就是说还有男女情欲存在，始终了不了。另外，闺阁可解释为私心，不能做到大慈大悲，不能为公，还有一点私心，免谈了，不能成道。但是，禅宗绝不用什么佛经道理，只是用几句文学境界的话表达出来，而且把佛经的道理都包括进去了。

因为药山禅师讲了“高高山顶立，深深海底行”，现在学密宗的人，哎呀！高高山顶立，就是气脉到了头顶。道家的人说，那就是“三花聚顶，五炁朝元”。深深海底“行”，要海底发动（海底亦是穴道名），鬼话连篇，我的妈呀！天下事无话可说。你说怎么办呢？
　　另外，他又作了一首：
　　选得幽居惬野情，终年无送亦无迎。
　　有时直上孤峰顶，月下披云啸一声。

这是一幅很美的画面。你看！这种境界多美，多高，有时直上孤峰顶，月下披云啸一声。据说药山禅师有时跑到山上去长啸一声，声闻数十里。气功好得很，在武侠小说看来，那不得了！尤其从前面李翱悟道那首偈子，可以知道药山禅师一定很瘦，又瘦又高，走路象白鹤一样，所以才说他“练得身形似鹤形”，真是仙风道骨。

到了宋朝，有位居士张商英，作过宰相。他是个儒家。宋代的儒家都反对道家，反对佛家，佛道无缘。他的太太学问很好，尤其是学佛的。有一天，他看见《大藏经》装订得庄严华丽，很不高兴地说：“我们对自己古圣先贤的书都没有这么郑重。”于是打算写“无佛论”。太太知道了就说：“既然无佛，还论什么？应该是有佛论才对。”他听了并不心服。恰巧一天到朋友家，看到《维摩经》，有句“此病非地大，亦不离地大”。感叹说：“胡人竟然也说出这等道理！”于是借回家。太太看了问：“什么书？”他说是《维摩经》。太太就说：“好！你详细看了之后，再写‘无佛论’吧！”结果，他看了以后，不但不写“无佛论”，而且学佛了。后来彻悟了，成了道。这是居士成道的例子。

我本来说过要老老实实带着大家修行做功夫，不要管什么禅呀禅的，现在呢！有点禅味来了！有几位很象样了，我们禅一下，试试看。但是，不完全走禅宗的路线，还是从规矩修行来。尤其诸位年轻人要踏实，要规矩修为这一层的苦行。连我们的老板，教主释迦牟尼佛都经过了十二年的苦行，何况我们？若真要修行，还要苦行，要“深深海底行”，非要几十年苦行不可。你们年轻的要注意唷！好好地修持，几十年后看你们的啦！

妙 止 妙 观

上午跟大家说过修止的方法。事实上，“止观”与“禅”没有什么不同。禅也是止观，止观也是禅。所谓禅宗，并没有什么稀奇玄妙。为什么禅宗上面有个“禅”字呢？就是必须从禅定来。没有禅定，嘴巴玩几句花样，学了一点“云在青天水在瓶”，“见山不是山，见水不是水”，“青蛙扑通一下跳下水”，那是欺人之谈。真正禅宗必须从止观来，止观、禅密统统不分。若站在止观的立场来看，无论显教、密教，各种宗派，都是止观。

不过，禅的止观和其它宗派所走的路线有点不同。什么不同呢？譬如今天提出来的白居易那首诗：“摄动是禅禅是动，不禅不动即如如。”那个如如不动的，不管它有妄念无妄念。自己保留那个能生万法如如不动的境界，自己知道有妄念无妄念。经常保持这个，但是不要有意去保持。只要能保持这个，就是“大止”，止的境界大。许多的妄念在这个境界里，虽然象现在的蚊子飞来飞去，但是，它到底抵不住光明。天一亮了，这些蚊子赶快逃了，没有落脚处的。禅是不是止呢？也求这个止。不过，禅的止，境界放得大。若要勉强分辨的话，普通各宗派的止，入手的境界放得小。其它的宗派止于一念，例如初步念佛就是止于一念。禅宗不用这一念，不用妄想把它留住，只要在理上认识透彻。就在这个不动不静的如如境界中，动也无妨，动也是不动。你们现在有些人已经体会到这个影子了。影子也不错唷！能够找到影子，就一定能找到那个主人。就怕你连影子都找不到，如何能找到主人？

你就定在那里，不要再去求那个。那么，怎么观呢？不要另外想个办法去观。你知道在这个境界里，而且知道妄想在这个境界里生生灭灭，飞来飞去。你已经知道了。这一知，就是观。所以，他的观和天台密宗其它宗派不同。哪里不同？放任自然，自然的观。等于太阳出来了，有光明自然会照。既然是光，无有不照者。心光普照。什么心光？再明白一点讲，不管诸位有没有悟道，我现在讲话，你都明白，心头明白得很，自然这就是心光，何必另外再去找一个心光。嘿！你这个心光认清楚了，暂时不去管它！假的当真的玩。慢慢的，久了以后，假的终归是假的，它会坏掉的，一坏掉了，你的真光就呈现了。禅宗所走的路线，就是这么妙！这么自然！那些公案语录只是给你作个参考，不要被口头禅骗了，各有各的路。“丈夫自有冲天志，不向如来行处行。”
　　今晚小参，改作全体报告心得和感想。
　　（第二天到此结束。）

悄悄地来悄悄地去

现在，综合昨天晚上你们的报告，有两点。第一、如何对付自己的妄念？第二、你们诸位两腿对付不了。

至于第一个问题，如何制心？如何去妄想？如何除杂念？我说我真可怜，我两天的话都白说了

，你们听话不留心，其理不明。世界上学佛学道的人都想除忘想，我不是一再告诉你们，妄想不要你去除它的呀！你去除它干什么？我以前作了一首诗，讲一般人学佛学道去妄想的事情，现在想起来了，这首诗怎么说呢？

秋风落叶乱为堆，扫尽还来千百回。

一笑罢休闲处坐，任他着地自成灰。

妄想就好像秋风落叶一样，扫了一次，又来一次，而且是在秋风里扫，越扫越多。老子懒得扫了，哈哈一笑，算了，不去扫它。落叶掉下来，自然会变成灰，自然就空掉了，你去扫它干什么？任它着地自成灰。这些道理我都说过了，妄念不要去除它，你去除妄念那个心，也是妄念。忘念本来是空的，本来就是虚妄的，所以才叫妄念。你除它干什么？我一直叫你们去体会“那个能知道妄念来去的心”，那个心不是妄念，那个并没有动过。你既然知道是妄念，妄念早就跑了。你还想办法去除妄念，那不是吃饱饭没事干吗？

再讲一段永嘉的《证道歌》听听吧！

“真不立，妄本空，有无俱遣不空空。”

“了即业障本来空，未了还须偿宿债。”

不要去求一个道，真也不要执着。妄想本来是空的嘛！有也好，无也好，两方面都排遣掉，都不管，有无两头都放掉。也不要去求一个空，自然就空了。“真不立，妄本空，有无俱遣不空空。”这样念起来，比念《金刚经》、《般若经》都舒服。“了即业障本来空，未了还须偿宿债。”人生过去现在未来都是前生的欠帐，欠帐就要还帐，还了业债就本来空，还未了的时候，就面对现实，还债去。

希望你们把《证道歌》都背下来，一辈子受用不尽。万一你们一个人上山住茅棚，什么经典都不能带时，只要把《证道歌》背熟了，就够你用功了，就够你成佛了。

想　个　够

昨天跟你们讲修止调息。今天就跟你们讲“修观”吧！

什么叫“修观”？密宗就叫作“观想”，观想，就是拿思维念想去修，就是在妄情上打主意。什么道理？显教叫你不要妄想，密教干脆叫你用妄想，美其名曰观想。什么叫作“观”呢？就是看，简单得很。看到了就想到，看了包子就想吃。这很简单么！

先讲修观。你的妄想止不了，不能空，是不是？可是你空不掉，怎么办？你爱想，就让你想个够。这好了吧！密宗就是用这个方便的方法。

密宗的修法那才妙呢！我讲一点给你们听听：佛法不是叫你们去掉贪、嗔、痴、慢吗？嗔，就是怨恨，发脾气。显教叫你不要起嗔心。可是，“阿弥陀佛！我又发了脾气，造了业了”。又后悔，脾气又大，拼命地压，结果就变成病了。嘿！密宗有专门的地方，让你发脾气！对着佛像人像拼命地骂，喊呀叫的，等你骂完了，发泄完了，什么屁事都没有，空空洞洞。这密宗的修法都是很科学的唷！

但是，西藏修密宗的人，听到我们的禅，恭敬得很。真正的大密宗是中国的禅宗，这是他们公认的。怎么大密宗？明明告诉你，你不懂。这是大秘密。

若是修密宗，这个供桌大得很。香、花、灯、水、果、茶、衣、食、宝、珠以外，还有许多古里古怪的东西供养佛。油灯昼夜不停地点着，而且都是金子银子做的，擦得雪亮，点的是奶油，这样有一百多盏。还有一杯杯水。这杯水是给菩萨洗脚的，那一杯水是给菩萨洗脸的，有一杯水是给他刷牙齿的，有一杯水是给菩萨喝的。随时还想到：“哎呀！这杯水洗了脸，用过了。”又去换了一杯给他中午洗，要喝牛奶以前，赶紧先拜个菩萨：“您老人家先喝，您喝了，我喝剩下的。”然后，拜佛像，额头要碰地，“嘣咚”一下，那么恭敬。自己的位置也讲究得不得了。上去以后，前面一个供桌，修法的经典在那里，还有降魔杵一把。铃子叮叮叮！还有鼓，得儿隆冬！得儿隆冬！每一修法，一盘腿就是两三个钟头。上去以后就是观想。观想好了以后，“阿不隆冬冬冬！得而隆冬冬冬！”摇了半天，闹了半天。然后，又是结手印，这样搞，那样搞。还有香花供养，也有戏歌曼舞的，搞了半天，搞得累死了。下来以后，哪里还有妄想？你要想，就让你想个够，你说这个方法好不好？

你们学密宗，念了几个咒子，想一下，还想不起来呢！嗯！这样也说你也在学密宗，宗了你呢！笑话！这些还是初步呢！

在台湾，不要说什么，连全套法器都没有。有，哪里有？章嘉活佛都有。可是，章嘉活佛一死，东一个被人偷出去卖，西一个被人偷出去丢了。若以现在的钱计算，全套的法器要几十万，供具都是金子银子做的。我称它为宝贵法。没有钱，你不要修。禅宗呢？一毛钱都不要，光着屁股就可以修。密宗啊！到处都要钱。传个法，要红包。拿了半天红包，传个什么？“嗡嘛呢叭咪hong”。我也晓得“嗡嘛呢叭咪hong”。对不起，你听了我的哄了。对不对呢？其实，密法是对的，绝对是对，无上密法不会是错。

这些修法还是初步哦！还要把三藏十二部的佛经都有念过一遍。你们三藏十二部念了几本？一提到密宗，就觉得怪里怪气。不然，就是想到讨老婆、太太找丈夫这一面去。密宗的戒律严得很哩！一进密宗的坛场，你站着，那打跑你。师父若打坐在那里，你就要爬过去。你的头超过了师父，就是犯戒。师父在前面走，你若踏了师父的影子，又犯了戒。对师父是绝对的恭敬。

所以，他们成就的也多。你们学密宗，拿个红包，头上灌一灌顶，两三天就对了。我才不信呢！讲了半天闲话，观想怎么观？还没有告诉你们呢！

怎么观想？净土宗念佛也就是观想嘛！有什么两样呢？世界上的人没有智慧，换个名称，就可以骗住了。《观无量寿佛经》就要你观，净土宗也是大密宗。不过，密宗念咒子，念你不懂的话。因为懂了以后，碰到了我们的"推理法师"，他就去注解了。若求个咒子，你不懂。嗡隆！嗡隆！你晓得我嗡什么？你去注解看看！咒语就是不让你去注解。那么，净土宗就让你注解了？南无阿弥陀佛，哦！南，就是姓南的，因为我跟着阿弥陀佛，所以，我也姓南，对不对？笑话。净土宗与密宗没有什么不同，都是同一的道理。佛法如果有两样，释迦牟尼就骗了我们。不二法门，没有两样。《观无量寿经》，第一步就要你观，修观法。念佛号也只不过是观法之一。

那么天台宗呢？天台宗不也是说止观吗？有些学天台宗的，以为听听呼吸，就叫天台宗，那叫作"呼吸宗"。听呼吸是修止的帮助方法之一。天台宗就是听呼吸啊！那才有鬼呢！天台宗修观，观什么呢？观"空、假、中"三观，也可以说是"空、有、中"三观。

怎么样才能止？不观就不能止。怎么样才能观？不止就不能观。这话讲了，要注意唷！

看 太 阳

那什么叫做观呢？就是想一个办法，把自己的心念集中在一点上。《观无量寿经》第一个观－－日轮观。出家的朋友要注意哦！不但净土宗第一个要你修日轮观，如果，正式出家守戒，不修日轮观入睡，是犯戒的唷！什么是日轮观呢？今天早上起来，看到太阳没有？我一提太阳，有没有太阳的影子？有没有？有。哦！就定住这个境界就是观嘛！用不着另外再去想办法。懂了吧！一般人起心动念"另外去想个办法"，错了。释迦牟尼佛叫你作日轮观，是最妙的方法，因为每一个人都看过太阳。我一提太阳，你心中就有太阳。你意识中的太阳有了没有？有了，就定在这里，不增不减，（啪！）就定住了。就是止，就是观。懂了吗？你还可以讲话，也会点头，可是，意识中的太阳影像还是有。都懂了没有？此中有止也有观，观中也有止，止中也有观。但是，妄想有没有呢？有。妄想尽管飞来飞去，但是，你心中意识中的太阳影像还在，不受影响，对不对？就这样子定住。

这个道理懂了，你做其他的观想，也是同样的道理。你观"观世音菩萨"也是一样。把"观世音菩萨"的影像，就定在心中，无论你走路，吃饭，都可以一面观想，一面做其他的事。随时随地都在观想，很自然地观。懂了没有？

所谓观想，并不是用第六意识的妄想去观哦！而是第六意识的现量境，是第七识的根，第八识的功能的影像。念佛修净土的更要注意喽！你现在光念佛号，到临命终时－－临死的时候，这口气不来，你想念佛号念不出来。所谓念佛并不是叫你嘴里念啊！而是一个念头、一个影子。现在你观"阿弥陀佛"也好，观"观音菩萨"也好，你只要迷迷糊糊有这个影像就好，先不要求清晰。先把它练习熟，到临命终时，念头起不来，妄念起不来，这个阿赖耶有识种子所形成的这个影像依然在。那个时候四大要分散，这个肉体要死亡了，这个影像更清明，等于梦中身体一样。所以你现在练习惯了，到时候自然往生西方，往生净土，这就是念佛。所以一般人跟我说："哎呀！你是禅宗，我是念佛的。"去你的！你懂得净土？这就是净土初步的修法，你翻开《观无量寿经》看看，你看我的话错了没有？平常你看不懂，我却看懂了。就是你不修持嘛！不证得就不懂。

吃 苦 有 理

第二个问题，你们啊！感到困难的啊！这两天煎熬的就是这两只腿。为什么学打坐两个腿发酸发麻是好事情？你所有的毛病，浊气都发出来了。我常常演讲，讲课都讲过，这是医学上的道理。你看婴儿生下来躺在床上是怎么玩的？手都不大动，光玩两条腿，蹬来蹬去的，到了小孩子会走路，一天到晚跑，人的生命力在两条腿上。到了年纪大一点，腿动不了了，坐起来要跷二郎腿，光是玩手。到了老年，手动不了，光是玩头脑，头脑都不能玩，楞楞的，两条腿都走不动了，下部没有力，不能走。生命力已经慢慢地从下面死亡。现在你们打坐，腿发酸发麻，就是说你虽然是二十几岁，可是你的生命已经死掉十几岁了。另一方面，腿发酸发麻发胀，打坐已经把你的业气浊气慢慢打下来，下面气脉将通未通，所以发酸发麻发胀，这是好事情好现象。

那么叫你们熬，多难熬！站着，起来站着。你看！阿弥陀佛，观世音菩萨一天到晚站着，站也是个法门，照我昨天所说的站法，脚踏得稳稳，臀部轻轻收一下，这样一站。（这是说男性哦！女性不要讲站，女性还有其他办法。）两腿前八后二站着，端端正正站着。慢慢使浊气下沉。甚至站得两只腿肿起来，不要怕！那是把你的风湿等什么毛病都赶下来，一路下来下来，到了脚尖，都出去了，健康长寿！坐不住就站，站不住就坐。起来站着，把那些酸麻都赶到下面去，这些酸啊！痛啊！麻啊！都是气血不通的病！都是妨碍你、破坏你生命的。

站！站叫什么东西呢？注意！出家学佛的更要懂得有个法门，以前中国的高僧成道的为什么那么多？很多都是修那个法门（现在很少人修了）叫做"般舟三昧"。告诉你们"般舟三昧"吧！不过，你们不要乱搞啊！老实讲，现在年轻出家的没有什么大的道心。"般舟三昧"怎么修的？我看到过，以前大陆上，有个叫大愚法师，有神通。这个人据说在北洋军阀时当过部长，后来出家，出家以后有了神通。他怎么悟道？怎么得神通？他是修般舟三昧来的。什么叫般舟？就是把整个大殿的东西都搬了，空空一个大殿，上面挂个绳子下来，好像上吊的绳子，大殿里挂了几根绳子。四十九天，一天到晚，不坐下来，不躺下来，不停地走。念阿弥陀佛就念阿

弥陀佛，不停地走。嘿！你走走看！走半天你就受不了。走累了怎么办？不准睡，也不准躺！就在这绳子上一挂，挂在绳子上，还是站着的。他说走了十几天以后，两条腿肿起来，像水桶那么大。（智者大师也就是修这种法门，修这种苦行。）他说：慢慢－－慢慢走到三十几天，肿都消了，脚变得轻灵了。再走，走到四十几天，恍然－－人实在受不了，整个人就倒下来了，就在将倒未倒之间，大彻大悟。

为什么现在佛教里的高人那么少呢？真正肯修的人太少了，修苦行那么容易啊！像你们吃饱了上上课，作笔记就作笔记，下来，菠菜！般若？真如？般若炒真如，还蛮好吃。然后，八识，八识以后还有九识，八识过了就是真如，真如！光是这样就行啊？要真修的！你翻开《高僧传》看看，看我说错了没有？翻开中国高僧的传记看，我的话半点都不错。现在真修行人少，所以成就的也少，谁肯吃苦啊！

苦行，吃苦是有道理的。为什么会走到两条腿发胀？它把你所有的业气都消除下来。所以，你们的腿发胀发酸发麻都是这个道理，所以是好事，并不坏。女性呢？可不能太久地站。注意哦！男女不同哦！男性的生命两腿重要。你看！男人当军人立正。像我们从前当军人，站上三四个钟头，一点都不在乎，还笔挺的。当然，还穿着马靴，一颗一颗的汗在马靴里直流。要脱马靴的时候，还要叫勤务兵在前面拉住，自己的腿向后面抽，抽出来，里面都是水。大热天在大太阳底下站着。男性可以站。女性，你要她站半个钟头，简直要她的命。女人的生命在上半截，男人的生命在下半截。男女是相反的，阴阳是相反的。女人走起路来，臀部是扭着走的，摇起来的。女人早上起来要梳头，坐在那里梳，可以梳上个把钟头。男人啊！你叫他举起手来拿两张报纸，拿一个钟头，也是要他的命，拿不住的。要知道，这不要乱搞，将来指导人家不能乱指导。女性就不同，女性要合掌，坐在那里，慢慢生命能引起来，气就打通了。都有道理的。这样一来，你看佛像就懂了。佛像合掌都是有道理的，有人说是艺术。什么艺术啊？你这是笨术！走啊！（行香）

上午给你们讲的，你们不要变成理障、所知障。知道越多，障碍越大。你看！我这几位老朋友，我把他们拖来，他们对佛法一点影子都没有，昨天晚上他们的报告你们都听到了，事实上比你们的佛学懂得多多了，比你们更有受用，真有受用。可见，知见越多，烦恼越大，业力越深，有什么用？但是，诸佛菩萨学问那么好，为什么呢？他用知识而不被知识所用。你们啊－－学道的人有了知识，就变成了知识的奴隶，而那个知识对或不对呢？所以，知识分子你看他没造业，没做坏事。其实，所做的坏事比谁都大。知识分子写一篇文章写一本书，所造的业可大了。你一辈子不可乱写什么东西，你要我吊儿郎当地随便写出来，绝对写得比你们年轻同学们漂亮，可是会害了你们。所以，注意啊！佛学学多了，容易成佛啊？障碍更大，早晨跟你们讲的啊！不要被理障住，包括了显教、密教，包括了所有的各种修法在内，你以为只是天台、密宗、净土啊！

再说吧！你们现在很流行学密宗。不过，现在已经比较少了。呵！从前有些奇怪现象，很多人都去学密宗，西藏的活佛源源而来，过去清朝以来把他们列在化外之民。密宗一来以后，一般人都学密宗，好像只有密宗才是佛法。我当年碰到这种浪潮，我一定去赶热闹的。我那时候的的确确是要学密宗。学密宗，你们怎么学啊？乱学！皈依一下，头上摸两下，灌顶时拿个瓶子来，那个瓶子装的是酒，在头上倒一倒，就叫灌顶了！我开个水龙头给你灌一灌，多舒服！（灌顶和天主教的洗礼，是不是自远古以来同源，有问题，不能断言。）要学密宗，我告诉你们，密宗不是随便乱学的。老师传给徒弟，要选徒弟，乱传法，是犯戒的！徒弟要找老师，要皈依这个师父学法，不选老师也是犯戒的。嘿！你看难不难？你晓得哪个是明师？乱学还是犯了戒呢！那么容易啊？善知识，谁不叫自己是善知识啊！哪个人还叫自己是恶知识？像我是个恶知识，我明讲了的，本来是恶知识，所以叫自己是恶知识。学道，谈何容易！所以古人说：“弟子访师难”，修道的弟子要找个好老师，难！老师找弟子也难。一个老师要找个好学生也不容易，谈何容易！哪里去找啊？龙树菩萨－－密宗的大祖师，他所有的外道法都学会了，然后，推开了这些。哦！原来这些都不对，谈何容易啊！一代宗师一代祖师的成就，数百年来，会有个把人？成就这么一个人太不容易了。哪里找？乱七八糟！哦！不要老骂人，骂得也没道理，菩萨也骂气起来了！不骂了！走！（行香）

不 受 骗

现在讲好听一点的。昨天，有人问怎么找个安心法门。赫！问题好大。安心法门，心如何安哪？梁武帝时，达摩祖师到中国传禅宗，所传的就是安心法门，这就是禅。达摩祖师到中国来，有人问他，你到中国来干什么？他说找个不受人骗的人。不受人骗的人，我现在还没有找到，世界上哪个人不受人骗？有时候，不受人家骗，受自己骗。不受人欺的，谁啊？释迦牟尼当年一切外道都学了，可是，到后来，自己发觉不对，不是道，还是要自己找自己。达摩祖师、六祖这些都是不受人欺的，不受人哄的。现在来看达摩祖师到中国来传二祖－－神光这段公案。神光的学问好得很，讲老庄哲学，一开课，都是一大堆人听。然后，发现非道也。人生的究竟，宇宙的究竟找不到，不对。后来，出家了。他出家并不是皈依达摩祖师，是另外一个和尚－－宝静禅师。出家以后，自己在香山－－河南的香山打坐修行七八年。后来，实在没有办法，悟不了道。有一次在定中，看到一位神人，对他说：“你如果想得道的话，要往南走。”第二天，他就头痛起来，痛得比我们现在腿痛还痛。突然，虚空中有个声音告诉他：“这是脱胎换骨。”于是头上长了五个包包出来。他师父－－宝静一看，好啊！变相了，脱胎换骨，俨然一副大师之相，于是给他改名为神光，同时说：“既然天神叫你往南去，我想少林寺那位达摩一定是位高人，你找他去吧！”这是一段有名的公案。

当时达摩在嵩山少林寺面壁。为什么面壁？日本人学禅打坐一定要对着墙壁，学达摩面对着壁

。怎么？不面对着壁就不能成道啊？真是的！这些都是拿鸡毛当令箭。达摩面壁，干什么面壁？不理人，这些笨蛋来一万个也没有用，所以他不理，面壁。结果，二祖去求道，合掌站在那里。达摩没有回过头来一下，你要站就站着。北方冬天下雪，站在外面，雪堆积起来，过了膝盖，二祖并没有动过，求道的精神是这样真诚。后来，儒家有所谓程门立雪，都是套用这个故事而来的。达摩祖师并不理他，他已站了三天三夜了。雪虽然堆得那么高，并没有动过。

现在你们这班青年人，做得到啊？你不要叫他站三天三夜，只要你不恭维他几句，他就恨死你了。像我们当年就有这种精神，跟着老师学，老师大便小便的夜壶，都是我洗我倒的。随时跟着老师，老师坐着，我就站着，不敢随便坐下来，哪里像你们那么轻松啊！但是，我也不是故意的，认为值得恭敬，像我这种个性，肯恭敬谁啊！但是，大丈夫，提得起，放得下，求道就是这样求。这些话是讲给你们听的，可不要对我这样啊！我是不来这一套的。

二祖神光这样站着，达摩就回过头看看说，你这是干什么啊？他说我求无上菩提，愿大师为我开甘露门。达摩狠狠骂他一顿："呸！无上大法，佛的心印，凭你这样就可以拿得到？你懂？无上大法，旷劫精勤，须要多生多劫修行得来的，岂是轻心慢心？像你这样一点小恭敬，小殷勤，妄自希冀，你就想来偷我的大法？来一个恭敬，来一个合掌，来一个跪拜，就行啊？"痛骂他一顿。你看多妙啊！那么恭敬，他还说不行，这也是教育法，故意折磨他，受得了折磨才是法器。

年轻的千万要知道，凭你们这一点学识，不管你是拿到学士、硕士、博士的学位，我吹一只牛给你们听听，老实讲，替我提鞋子，我都不要。本来就是这样傲慢。我的学生大学教授年纪大的多的是。有的尽管他年纪那么大，有的大学教授都飞起来了，到我面前，这样不对，那样不对，实在不对嘛！不但做人做事不对，连写的文章都不对。这话就是说，你们以为凭你们那点学识就自以为对了，还差得远呢！达摩这样骂神光，要是现在的人啊！不拿一把刀捅死你，那才怪呢！老子冻得那么苦，又肚子饿，那么诚恳，你还骂我，那还得了！没有刀也打你一棍子。

只 求 心 安

嘿！你看二祖神光所以成一代祖师，自己挨骂以后，越想越难过。从前出家人腰上带把刀，叫做戒刀，以此警戒自己。二祖当时就抽出戒刀，卡达一下子，把自己的左壁砍断了。你看！又冷，又饿，然后，自己发狠把自己的手臂砍下来，供养师父。达摩又不是吃人肉的，他拿个手臂供养他做什么？还是做腊肉的？他实在是无法表示诚恳，只好发狠，把手臂砍下来。你想想看，手臂砍下来，不知道流了多少血！多痛！达摩是这样整人的。然后，达摩祖师拿了这根"佛肉"－－这只手臂，点点头："可"。还可以。然后。你注意哦！那么远去求道，站了那么久，雪堆过了膝盖，也没有谁替他围个毯子，又冷又饿，再又把手臂砍断，你体会那个味道看看！这位老人家，这位大祖师爷，看到徒弟这样一个境界，就说："你要干什么啊？"二祖神光说："师父！此心不安啊！这个心不安，为求安心法门。"注意哦！安心，出家学佛，人生最难的就是此心如何安？安心，
世界上哪个人安了心？安心最难。你想二祖自己在香山打坐，已经八九年了，功夫一定很好，还是不能安心，此心真难安，真难平啊！达摩说："你拿心来，我给你安！"文字上记载说："将心来，为汝安。"你若像读文章那么读，那就完蛋了，古文的记载："将心来，为汝安。"只是一句话，我们读书必须透过文字去了解，达摩当时把脸一摆，两眼一瞪，高声说："你拿心来！我给你安！"

记住哦！二祖神光又冷又饿又痛，为了求道，结果挨了一顿骂，骂了以后，要求安心，达摩要他把心拿来，这下他楞住了，楞了半天，他讲了"觅心了不可得。""师父啊！你叫我拿心出来，心在哪里？我找不到啊！"你说心在哪里？里面是心脏，思想并不是从心脏出来的，这个心究竟在哪里？"觅心了不可得。"一点影子也没有，讲话的是心，听话的也是心，用过了一点影子都没有，觅心了不可得。达摩说："为汝安心竟。""这就安了。"心既然找不到影子，你找个屁啊！本来空的嘛！你要去空他干什么？你去空，那个也是心，你不去空它，不论什么境界都会跑掉了。二祖说"觅心了不可得。"达摩马上抓住机会说"为汝安心竟。"神光因此大彻大悟，这就是所谓中国的二祖，言下顿悟。

真 现 实

所以，有同学问安心，何处将心为你安啊？为什么有叫做安心之处，有处即非安。有处可安，处即非处，哪里有个处所？李/（比利时人）听着！李//！你们两个李，李/昨天晚上报告得很好，没有过去，没有未来，只有现在。现在！刚说现在的时候也是空的，李//就在现在处安心。没有过去，没有未来，这个现在就包括了过去，包括了未来，知道吧！这个就是真现实。

这一代有位大师－－太虚法师，当年我们认为他不大对的，后来我很佩服他。今天中国佛教，你们这些青年僧众所改变的，都是从他手里改变的。原来大家都骂他是政治和尚，现在想起来很了不起。他本来是新闻记者，而且跟随国父搞革命的。大家都骂他是政治和尚，一天到晚在中央政府来来往往，当年我们也看不起他，讨厌！认为他没有道。但是，他的着作多，一个人一生写那么多的书。他有几句名言：

仰止唯佛陀，完成在人格。
人成即佛成，是名真现实。

人做成功了，人格发展到极点，就成佛了。这就是现实，这才是真存在主义的存在。现在西方的存在主义，简直是不通！这个存在－－现实包括了过去，也包括了未来；既无过去，也无未

来，无大无小，非大非小，非内非外，即内即外，当下即是。

太虚法师这个偈子好得很，我们后来看了这首偈子，都惊讶了：哎呀！太虚（连法师都懒得叫）这首偈子蛮有道理。后来，我对他很恭敬，原来我都不想看他，我不喜欢找名气大的法师，认为没有时间修行。后来我很敬他。太虚法师的皈依弟子那么多，每个弟子皈依，都要供养，给红包。他从来没有看红包，一块钱或两块钱，他从来不过手，钱堆积如山，看都不看，持戒！手没有摸过钱，这也是出家人的戒条，他也不管多少，他们怎么用也不管。一生如此哦！谈何容易，他是自然的。

第二点，我晓得他很有定力。他有一次到南京去，中央政府找他有事。他在南京的弟子很多，朋友也很多。他到南京，一般要人、政治上的大官都去迎接他。他下了火车，小便急了，他就拉开裤子，当着大众就撒尿，他也没有管前面那么多人，他也忘记这些都是人，忘了这些境界，他又不是疯子，就拉开裤子撒尿了。那些迎接他的大人，就扶他，师父啊！到这边来撒尿。他不管！男男女女一大堆，而且都是要人。我看他戴一副眼镜，嘿！这个和尚一天到晚都在定中，了不起！怪不得死后，有那么多的舍利子。后来我跟我那位袁老师讲，有时我们也看走了眼哦！袁老师说，对呀！了不起。这几句话真了不起，“人成即佛成，是名真现实”。现实，何处安心？现在就是，不必求安心之处，自然安了。

这些都是前辈的作风，可惜，现在你们参学，没有地方看到这些人物。现在回想太虚法师真是了不起，一天那么忙，利用政治上的关系求维护佛教。那时候的佛教比现在可怜，军阀时代，庙子都被没收了，都被兵住满了。他要跟政府力争，把军阀部队弄出去。

入 虎 穴 的 虚 老

再说虚云老和尚，这位禅宗的大德。我也是他的弟子，我常常讲：师父啊！你不要变成讼棍。怎么讼棍？一辈子跟人家打官司，到处打官司。为什么打官司？庙子被坏人占了，不肯搬出去，他没有办法，只好去告他，又把庙子盖起来。他发愿要重新修成一百二十个庙子，每个旧庙子，他都要把它修过，大陆上的旧庙子被军阀和坏人占去了，他要把这一批人赶出去，所以到处跟人家打官司。

那个时候，我说：“师父啊！你发心到处盖庙子，要盖就盖好一点嘛！马马虎虎的不行。”他说：“你这个孩子，我们都做完了，后来的人做什么事？”嘿！这有道理，我们做得那么好，后来的人光享福，还做什么事啊！以前在重庆的时候，人家请他去做护国法会。那个时候，政府里很多人都是他的皈依弟子。有一次，天黑了，一下码头，我搀着他，怕他跌到，他当时九十多岁了。他把手一推说：“不要扶了，以后，我们各走各的。”这句话就告诉我，两个人的道路不同，他剃他的光头，我留我的头发，各走各的路。

这些前辈的风光讲给你们听。我要是写成小说，一定很卖钱的，因为我看的怪人多。

上座！上座！不要听忘记了！上座！上座！

那么不精进！不要听我的屁话！早就说完了！上座！

第四天──元月三十日（农历十二月十九日）

现在，只剩三天半。去头去尾，连今天也算上，只有三天。希望大家很珍惜这三天光阴，不要放松自己。所谓不要放松自己，就是随时随地多体会一下我们这次打七的目的和精神。因此，不要闲话。我两三天来，都希望大家禁语，不要讲话。我也明知道禁不住的，也不想管理。当然！我要管理，可心管理得好一点。因为，我们到底都是大人不是小孩，应该不等到我来管理，自己应该自动地管理自己。事实上，我的希望很落空，不要说禁语禁不住，就是管也管不住。同时，这一次的打七，不但我自己感到有一点落空的感受，就是跟着我来的很辛苦在办事的人员，也有这种感受。现在提起大家注意，只有三天了，我喜欢以轻松的方法、轻松的姿态来向大家讲。因为人生啊！大家已经够苦了，何必那么严肃，把大家弄得那么苦。但是，因为我以轻松的方法态度来讲，大家没有体会到那个意思。结果，自己搞得很散漫，这是很可惜的一件事。我说你们上山来受骗了！每句话要懂反面的道理，我又何尝要骗你们？我又不想玩这件事。在我个人来说，我作一个很大的牺牲来陪你们诸位。此中没有名可求，我不需要名。若拿世俗的观念来说，在我，也颇有微名，我实在是讨厌这个名利呢！有什么利可图？但是，自己愿作绝对的牺牲，来这里陪你们，是想帮助每一位有所得，有所成就。站在教育、宗教的立场，等于一个母亲对所有的孩子一样，当孩子没有做到应该做到的标准时，做父母的，心里是很痛苦、很伤心的。本来，我不想讲出我真实的心境，现在已透露了一点，也是想鼓励大家珍惜这有三天，后面的半天等于没有了。我们是远道来的，还要急急忙忙地赶回去。这是第一点要告诉大家的。

第二点，从今天晚上起没有小参了，晚上照样地行香静坐。这次有一百多人参加，用这种小参的方式，我苦了，你们也苦了。但是，必须要经过这一阶段。老实讲，我对于每个人的思想习惯、用心的程度、个性一切等等需要有个了解，不需要再作小参。而且时间也不许可。

第三点要告诉大家，所有的小参，所有的报告，都没有真诚地从心底流出来。都是经过后天的习气、世俗的观念，而加以修饰过。这不是我们今天学佛学禅求道的精神。综合了这三天大家用功和小参的成绩，我对于自己感觉到是一个失败。

其次，我每天所讲的东西，千万要注意，我是没有特定对象在讲，怎么说没有特定对象呢？一百多人，我不是为张三而说，也不是为李四而说，不管你们哪一位，一视同仁。昨天小参的时候，我有个比方，我就像卖百货的人、卖水果的人，各种货色、各种水果都摆在那里。我并不

希望指定哪个人要来买什么东西。而是告诉大家，维他命是治什么的，消炎片是治什么的，你需要就拿去。也就是禅宗祖师们常引用的：

佛说一切法，为度一切心。

我无一切心，何用一切法。

这是彻头彻尾、大彻大悟的人所说的话。可是，我们并没有大彻大悟，没有彻头彻尾。但是，可以借用这一个偈子，作为我们的指引，这是说我所说的东西没有东西。我也不希望哪一位跟着我所说的各种法门转，到处乱转。这样一来，等于害了大家，也白费了我的苦心。那你就少说一点行不行，当然可以，最好我七天一句话都不要说。那又何必我来帮忙你们？你们又何必来参加打七？在我，我答应了做这件事，我就要尽量地贡献给大家，换句话，这也是谦虚的话。在我，我是尽量地布施！布施者，也就是牺牲者。世界上的人只感激财物上有形的布施，才感到严重。不知道法布施更严重。有许多老学佛的人，都知道"法布施"这个名词，嘴也会讲，哎呀！法布施啊！慈悲！但是，就是没有真正的诚恳。我称这种叫做佛油子，就是学佛的油条，并不是真正的发心，变成一种口头语了。所谓法布施的人，没有对象，没有目的，不求报答，不求反报，像天上下的雨一样，自然地下来。需要的人，用得着就拿去。用不着的，就不去管它。结果，大家跟着我说什么就搞什么，这也不是真正学禅学佛、求取无上菩提的精神。再其次，我综合大家所有的报告，你们彼此也听到了。你说，我们这三天以来得到了什么？有没有内容？一点内容都没有！不在卖腿，就在卖痛，每一个都在讲我哪里酸，哪里痛，坐得怎么样，屁股坐累啦！两腿坐疲倦啦！婆婆妈妈的！说的都是这样的话。假如你们是我的话，坐在那个位子上一听，都是听重复的话，而且又是非常没意义的话，而听了三四个钟头，还要尽心，还要仔细，都听下去，这个人的膝盖头酸了，那个人的屁股肉胀了，这个人的指甲穿了，那个人的牙齿痛了。千篇一律的都是这种话。你们不冒火，不发脾气，那才怪呢！可是我要受这个罪呀！我要静静地听，你不该说而说出来的话，我还是要听进去，觉得你罗唆的，我还是要等着，等到你发泄，等你统统说完。然后，加以说明，加以批判，加以指导。我不能对大家没有耐心，更不能对自己没有耐心。这就叫做定，在这种时候需要有个定——办事定，永嘉大师叫作办事定，处理事情要有定。永嘉大师告诉我们，办事情的时候，要"定水凝清，万象斯鉴"。

站不住的赶快坐着，我已经讲过好多次，站不住的不要站，跑不动的不要跑，你看！像这样简单的事情都不肯听话，有的明知自己跑不动，还要跑，结果，跑出毛病来。你病倒了，你痛苦，我也痛苦麻烦。为什么不慈悲，替我想想？你病倒了，你痛苦，我更痛苦。你就是偏不听话，有什么办法？所以，你们学佛的人，出家的人，一天到晚叫度众生，度什么？都是口头禅啊！度众生，我的娘啊！苦得很哪！你们度众生，度了谁呀？在家的居士们，你们的儿女太太度了没有？照应到了没有？哎呀！我的孩子大了可以不要管啦！这样叫度众生？你们反省反省，有些人跟我讲，我的太太怎么不好，我的先生怎么不好。你的太太、你的先生也是众生之一呀！既然发心要度众生，怎么不从他们先度呢？嘴里讲众生，一旦众生找你度的时候，去他妈的东西！混蛋！把老子气死！你还度众生？众生来度你还差不多。所以啊！告诉你们该坐的坐，该站的站。话说完了，又耽误了你的心境，老师发脾气喽！骂人啦！又在那里嘀咕了！恐怕我的话讲错了，引起他的难过，恐怕是我的不对。不要有这些妄想！没有这回事，我的话没有对象的。有对象，里面这一百多个人都是我的对象。但是，没有分这是张三、李四、老大、老二，没有这个区别。当然，我所希望的，希望这一百多个人都有成就，不要说成就，只要都有一点心得，都不是白走一趟，那我还稍有安慰。自己做了一件事，对别人还有帮助，还值得。如果你们没有这种心情，我就觉得很难受。

今天并不是说你们不对，而是正式告诉大家，要对自己恭敬，要对自己严肃一点，要真正去找一个东西，不要像乡下老太太上庙子打佛七，打着好玩的。真的哦！乡下的老太太们，一天到晚没有娱乐，一辈子成年也没有电影看，也没有戏看，玩都没有玩的。又穷又苦，慢慢节省，积了一点钱，听到那个庙子打佛七，就带一点米，带一点钱去参加。一方面是去拜佛，相信佛；另一方面也是去开心，去散散心啊！你看！当年四川的峨眉山、浙江的普陀山、山西的五台山，每一年、每一天，路上的老太太，脚是包着的，三步一拜，隔着一省，要走一两个月的路，来朝山进香，拜菩萨。她们把自己几十年来，骗着丈夫儿子，，一毛一毛存起的包包，拿给师夫，哎呀！看得我毛骨悚然。但是，那些乡下老太太们，还真得度，怎么得度？我们自己接受人家恭敬供养的，可要注意哦！下一次，就是我们这样爬上来，换她站在山上，换个位子了。我们当年看到的，那真恭敬，有的的确走三步跑一下，不管地上有泥也好，有水也好，就跑下去拜。还有些更惨的，不敢看的，把手臂的肉穿一个洞，套上铁圈，挂上一个香炉，这样走几个月，走到山上。看到这些，才晓得宗教的力量。世界上有这么一个力量，使人肯牺牲、肯诚敬。我们在座的知识分子，不要玩弄你们的头脑，不要玩弄你们这一点知识，要老实修行。什么是罪过呢？你说我没有做坏事，没有罪过，你玩弄你没有用的知识，就是大罪过，玩弄你那些不相干的妄想，就是大罪过。我这些话不是劝你们哦！若谈佛教的戒律，这是大戒条。所以我常常说：你们懂什么戒？这是菩萨的大戒，玩弄你妄想的知识，玩弄你不必要的知识，这是犯了大戒。本来，这些话我是不会讲的，即使讲，也变得很幽默，大家听了哈哈一笑。我希望你有高度智慧，在我幽默的笑话中，懂得了结果。我失望了，所以只好从非常讨厌的一面，来告诉大家。总而言之，统而言之，从今天起好好用功，也许从今天起，我的话很少了，换句话说，懒得开口。走！

学佛学道不是一件容易的事，也不是一件兴致的事。古人说："不是一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。"就像看冬天开的梅花一样，你必须要不怕冷，才能闻到梅花香。上午，我给大家讲的，是给大家做个参考。当年，像我学道家，又学什么的，在我还没有碰我这位禅宗的老师以前，我也没有管腿痛腿麻。道家有道家的路

数。你们之中若真的见了道，我会把道家所有的法门都告诉你。告诉你干什么？你方便就多了，差别智多了，你可以度人，看到人家走错了路，你晓得救了。现在不能告诉你，告诉了你，你又走错了路。你没有得到根本智，没有用的，没有得到根本智，差别智越多越是障碍，若是得了根本智，差别智越多，方便越多。

五花八门

我为什么讲得那么多呢？我是想在七天中间，让你们对佛法有所了解。尤其是出家众，“法门无量誓愿学”的人都要了解。我的幻灯片就装在嘴巴里。不要用眼睛看，我的嘴巴里都是牙齿。

刚才休息的时候，有几位小法师跟我谈起，一贯道在台湾兴起，问我知道不知道？哎呀！“佛法难瞒如来佛，妖法难瞒孙悟空。”我是孙悟空，这些事情当然清楚得很。台湾的一贯道普遍得很，连大专学生信的多得不得了，这个社会真混乱！可惜我们管教育的不懂这个，搞社会的又不懂这个，有什么办法？我又有什么办法？有屁的办法？！我也救不了。好多男女青年都信一贯道，嘿！一贯道还是好的哪，你不要认为不好，还有更坏的鸭蛋教、鸡蛋教呢！多得很！还有乱七八糟的教！大家只看到社会的表面，这个社会的思想、信仰、文化之乱，乱得不得了。我看了一身冷汗。但是，就看你们的啦！你们这些小法师们，今天我们讲了老半天，我们的真理，就靠你们发大心了。我们到底老啦！没有用了！老东西要报销啦！有屁用处？就是要你们努力学。

在日本，新兴的宗教起码有两三百种，包括过去的“创价学会”（现在变成政治集团）。都有场所，都有徒众，都有聚会的场所，哪里像我这么可怜？想搞一个地方讲讲课讲讲学，弘扬佛法都没有地方。自己还窝窝囊囊地背许多黑锅。租个房子，连房租都付不起。只有搞邪门的，钞票就来了。正派没有钱的，这个社会怪得很。以前有个日本来的教派头子，有一栋象国宾饭店那么大的会所。而且还有好几个如此的头子来找过我（我当年到日本，也跟我交谈过），只要我点个头，答应和他们有关联，那个纸印的东西叫什么？钞票，就滚滚而来了，我干你这一套啊！不瞪你一眼才怪呢？

不但日本如此，美国也是如此，也是新兴的，有儒家的、道家的、佛家的、中国的、印度的，乱七八糟加上去，多得很！各家各派。岂但美国如此，德国也多得不得了。好啦！我们这个莲花宝座坐不住了。所以，由此懂得历史，懂得哲学，懂得历史哲学，所谓“世之将乱，必有妖孽”。这个世界还会大乱，以前美国有个预言家说，还会有宗教思想的战争。听起来，好可怕。你们坐在这里就不知道这些了。我为什么知道呢？因为我接触的人多，消息多，资料多，像这位外国同学，以后有什么消息，只要跟我谈谈，我就晓得了。

在德国，也有个新兴教派，教主只有二十几岁，是印度人，传印度教，也是教打坐的。这个教主三岁的时候，就晓得打坐，天生就会。现在皈依他的有大学教授，都是第一流的人物，简直风靡一时，你们现在听到一贯道、鸭蛋教就慌了，鸭蛋、鸡蛋吃掉就算了，哦！你们是吃素的，不吃鸭蛋。这是世界宗教文化的趋势，讲给你们听听。你们自己关起门来，怎么晓得啊！

禅宗的本来面目

禅宗是什么宗？所谓宗和教，佛教里有教与宗之分。所谓教就包括一切经典，经律论三藏十二部。佛所教的所讲的，记载下来叫经、律、论。专门研究经、律、论的学问，叫做教理。教理又分两种。普通我们讲经说法，研究佛法，无论是般若、唯识等等，这叫做显教。显教就是明显得很，用文字写出，公开在那里。还有一种密教，分为东密、藏密。密教也是依佛理佛经为基础。这就是所谓教，总而言之，以教理为主。

那么“宗”呢？所谓密宗、禅宗、净土宗、法华宗、天台宗、华严宗等这些宗呢？宗是取教理的某一点（重点），作为修行入门的方法，作为宗旨，所以称为宗。

后来一般的人叫禅宗为“宗下”，宗下也代表历代祖师的语录。“教下”则是指研究经律论的注解。禅宗的祖师们流行两句话“通宗不通教，开口便乱道”。一般人都认为学禅宗不需要语言，还有些人拿到话头或公案当宝贝，当成香板子。经典都不看，教理也不研究，这是不应该的。“通宗不通教，开口便乱道。”相反的呢，“通教不通宗，好比独眼龙”。光研究佛学的学理，没有找一个修行的方法，没有实际的修行，就像瞎了一只眼睛的独眼龙一样，也不好。所以永嘉大师的《证道歌》讲：“宗亦通，说亦通，定慧圆明不滞空。”这是宗教的基本原则，要知道。

那么禅宗是什么呢？就是心宗，佛之心宗。佛法的中心要领，所谓心，就是《般若波罗蜜多心经》的心。社会上有些老头子老太太可好玩呢！我们碰到了，就问你干什么呀！我念经，你念什么经？念“多心经”。我说这样啊！不能多心喽！人已经够多心了，还要念“多心经”。波罗蜜多是到彼岸的意思。有些居士们搞不清楚，变成“多心经”，哎呀！我的妈呀！多心已多得烦死人，还要念“多心经”。心经，就是般若智慧的成就。

其实，一切宗派，都可真正成佛成道的。什么成道？智慧的成就，不是功夫，不是妖妖怪怪的，这个鼻子哼呀哈地通两下，九节佛风！十节佛风也通不了。这些只是在色身上调整调整，治病用的。什么成就？什么成佛？所谓成佛就是智慧的成就，所以龙树菩萨写的是《大智度论》，大智慧的成就。

因此，在学术界，常常有些知识分子问：“佛教是宗教吗？”我说，严格地讲，佛教不是宗教。这些宗教的仪式、形式，是释迦牟尼涅盘以后，一百多年以后，那些弟子加上去的。那是哲学吗？不是哲学。哲学是搞思想的，佛学不准你随便乱想。那是科学吗？不是科学。科学是研究物，研究人，研究心理，见地没有那么深刻。我说它也是宗教，也是哲学，也是科学。即宗教非宗教，即哲学非哲学，即科学非科学，是名佛教。这……这个东西！我说这个你不要碰，为什么不要碰？我说你钻进去爬不出来的哦！有胆子你就钻，没胆子你不要钻。你看我这个办法好吧！因为读书人知识分子都很傲慢，只要懂了一点，就自以为很了不起。所以，我给他一个钉子，说你不要钻哦！佛学你钻进去，便爬不出来。他偏不服气，偏要来钻一钻，上了我的当！嘿！我的教法就是这么设一个圈套，你敢爬！你爬爬看！不过，话说回来，真爬到佛学里，就不想爬出来。又何必爬

学者问我：“成佛怎么成？”“释迦牟尼佛怎么成佛？”成佛啊！是智慧的成就。这不是迷信，释迦牟尼也叫你不要迷信，要起正信，八正道里就有正信。什么叫迷信呢？一般人都随便说人迷信。凡是宗教，知识分子就说是迷信。还有社会的一般人，碰到算命啊！看相啊！卜卦啊！就说是迷信。打坐哇！迷信！我说你懂不懂这些玩意？他说不懂，我说你才迷信，怎么迷信？你不懂还以为自己懂，这是大迷信。什么叫迷信呢？迷信就是迷掉了，乱相信。我说那个大便可以吃饱，你信不信？你不信。因为你清楚嘛！你看到了，你也知道。有时有些年轻的学者来，我问他，你结婚了没有？没有结婚。那我给你介绍一个太太，世界上第一等美女，你信不信？你信了就是迷信。一个东西、一件事情，你没有经验过，没有亲自摸过，没有看过，就随便下个肯定的结论，都是迷信。现代人更可怜，最大的迷信是什么？迷信科学，认为科学可以拯救人类。狗屁！科学拯救了什么？科学发达以后，只是给人类带来了无比的便利，但是并没有给人类带来幸福。因为科学所带来物质文明的发达，造成人类更多的痛苦。这是科学的反面。现在，尤其是中国人，动不动就科学，什么叫科学？到底懂不懂科学？据我的统计，一百个里面，有九十九个不懂科学。中国人喜欢科学、原子。你看！前几年街上有原子理发店、原子冰淇淋店，这就是中国人的科学。乱搞！听到爱因斯坦的相对论，讲起《易经》来，《易经》也是相对论，乱七八糟！

佛法不是迷信，不是盲目的相信，所谓《大智度论》，是大智慧的成就。这是真话，一点都没有骗你们。戒、定、慧、解脱、解脱知见，我们出家学佛就是这几个步骤。守戒、修定而得慧，慧成就了，就得解脱了。解脱了以后，又是智慧，解脱了的知见，知见是所知的知，知道了，懂了，真看到了。戒、定、慧、解脱、解脱知见，这是小乘的程序。大乘呢？六度：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、“般若”。般若就是智慧的成就。解脱也就是智慧。不要把禅宗看得那么了不起，也不要把它看得那么扁。禅宗是取禅定为基础，以禅定为入门，本来是佛之教也，而求其智慧的成就。禅宗就是这么一个宗派。

各有千秋

我们中国文化中，有三个大宗派——三家，儒、释、道三家。有三个大老师——释迦、孔子、老子，各教着三种不同的法门。我经常说：佛理是偏重于心理入手，而达到形而上的道。老庄的道家是偏重于物理入手，就是偏重于生理方面（如同密宗），而到达形而上的道。儒家是偏重于伦理入手（伦理，做人的道理），行为方面入手，而到达形而上的道。儒家相当于佛教的律宗；老庄的道家相当于佛教的密宗。我有时到学校演讲时，常说我们要敦儒家之品行（以儒家人伦为标榜），参佛家之理性（世界上形而上道的哲学，无论东西方，没有超过我佛如来者），循道家之功夫。就如以前蒋梦麟先生所讲的，以道家的精神（无为而无不为，顺应自然不勉强）做人，以鬼家（不是鬼谷子，而是洋鬼子，就是指西方的科学方法）的方法处事。论办事，就要采取西方文化的长处——科学精神，有条理、有次序，态度严谨。东西文化各有各的长处。

永恒的微笑

现在，回过头来讲禅宗，禅宗是怎么开始的呢？大家都晓得“拈花微笑”这件事。释迦牟尼佛说法四十九年，活到八十一岁就涅盘去也。这位本师释迦牟尼佛，有一天在灵山会上说法。说法，讲不恭敬一点就是打香板，就像我们的香板啪——拍下来，大家都站在那里，只要我半天不说话，——怎么不说了呢？你们就会这么想，就是这个味道。有一天，我们这位大老师上座坐了半天，香板打了，不说话，大家都在下面等着。奇怪！老师怎么不讲话？结果，释迦牟尼佛就拿起座位前面一朵花，对着大家一转。谁也不晓得他是什么意思。老师今天怎么卖起花来了呢？又不是兜揽生意，又不是义卖，谁也不懂。迦叶（迦叶的叶读“协”）尊者坐在旁边，实在忍不住，就“破颜微笑”。这就是所谓“释迦拈花，迦叶微笑”。破颜是什么意思呢？颜是面孔。本来释迦牟尼佛说法，大家都很严肃的，很庄严，很规矩。结果啊！这个迦叶尊者不守规矩，把本来严肃的面孔破掉了，脸上微微的一笑，可不是哈哈大笑，只是嘴巴稍微咧一咧——微笑。这么一笑，笑出了毛病，这下他惨了。释迦牟尼佛说话了，说：“吾有正法眼藏，涅盘妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。”他就说我有个正法，我的衣钵就交给你了。谁叫这个老头子（迦叶）要笑呢？你笑，你去挑吧！接棒去！就交给他了。教外别传，释迦说法四十九年说了那么多，在这个以外，别有心传。他懂了，就交给他，这是一件事。这是个开始。后来，佛又把自己的袈裟和一个饭碗（叫做衣钵），交给迦叶尊者说：“我涅盘以后，你不准死，要等到下一个劫，弥勒成佛的时候，把这个衣钵交给他。”

所以，迦叶尊者到现在还没有死，在云南的鸡足山入定。佛有两个弟子到现在还没有死，一个是迦叶尊者，另外一个是宾头卢尊者。过去在大陆上，打千僧斋的时候，请一千多个和尚吃饭，四方的云水僧都会来，算不定，宾头卢尊者就来了。他来，也不会让你知道，不会被你发现，等到他走了以后，才被发现。有时穿得很漂亮来，有时一身脏兮兮的，反正只要出家人就可以吃，你不能赶他的。不但吃了，还拿了钱走的。他也是受了佛的命令，叫他留形住世，一直

留在世间上，就是长生不死啦！给人间做模范。《大藏经》里还有请宾头卢尊者的法门——种方法，一种讯号，这种讯号弄好了，说不定感动他老人家来看看你，但是他不会告诉你：我就是。他东搞一下、西搞一下，等你发现以后，他已经走了。

迦叶尊者又叫金色头陀，皮肤是金色的。为什么呢？因为迦叶以前几世，是开金店的。那个时候，替佛造金像，所以，以后生下来皮肤是金色的。金色就是黄色，我们中国人黄种人这个颜色。他也叫做饮光尊者，一身都有金色的光明。后来，就成为禅宗的初祖。现在，对迦叶已经有了大概的认识，他的简单履历也拿给诸位审查过了。

画龙点睛

现在，讲到佛当时所说的：“吾有正法眼藏，涅盘妙心。”一般外面的旁门左道怎么说呢？乃至于学密宗的怎么说呢？禅宗啊！和密宗一样有秘诀的啊！释迦拈花，那不是拈花！啊！什么脏的道理都套进去了！迦叶拿了花以后，佛还有秘诀告诉迦叶，所谓正法眼藏，你看菩萨打坐的时候，眼睛都眯眯的，打坐的时候，要把眼珠子往上翻，翻到脑后藏起来，真的哦！好多学密宗学道家的都是那么传（当然，正统密宗的大师不会乱讲的），所以打起坐来，都在翻眼睛，往后脑往头顶上看。那么这样有没有效果呢？生理马上起效果！什么道理呢？因为眼球往后翻（其实翻不过来），眼神经向内收，带动了后脑神经的拉紧，所引起的反应，感受上起了作用，这就是五阴里的受阴作用。这一作用，就觉得是气脉动了。唔！这个眼睛—正法眼藏，藏得好，正法眼要藏起来。真的哦！外面有很多这么解释的哦！

那么这个“正法眼藏”藏了，涅盘妙心呢？捏盘子里的心呢？因此，密宗有所谓涅盘大手印，换句话说，这个圆盘子比较大，要用大手印来端啊！把那个心端出来。哼！真是滑稽呀！有时看起来真是可怜，缺乏智慧！我这才体会到智慧的宝贵。智慧可不是知识学问，学问是学问，智慧是智慧。不是学问好就有智慧！不要搞错。你看！有的人一个字都不认识，没有受过教育。但是，他就是高明，高人一等，这是智慧。例如创造历史的大英雄们，并没有读过什么书，他就是智慧高。读书的书呆子，只是帮助那些人，成功了，给你一个官作，给你一碗饭吃。所以啊！“正法眼藏，涅盘妙心”。不是这样讲的。

实际上，佛说正法眼，拿理来讲，佛是说我有个正法门。眼，等于画龙点睛，这只眼睛照天照地。眼睛是人最重要的感官，没有眼睛，便看不清楚。眼睛代表见地。藏，什么藏？若是解释成藏起来，那么《大藏经》呢？就要做个大仓库把它藏起来，三藏十二部，要用三个门把它关起来，叫做三藏？藏者，在佛学中是代表一个大的充满了的宝库，这就是所谓正法眼藏。涅盘妙心：寂灭的，清净的妙心。妙心，佛法的心印。不要再另加解释，套上了功夫，套上了方法。不要乱搞，会搞成神经的。

那么“不立文字，教外别传”呢？这是指付嘱摩诃迦叶这一段事。

后来，第二代就传给阿难。这是怎么传的呢？《大智度论》你翻开来看一看。佛涅盘以后，迦叶说我们现在最要紧的事情，是要集中一千个大阿罗汉（这些都是佛的弟子，得了道的，神通具足），把佛所说的话记下来，变成后世的经典。大家开会一决议，把佛所说的话记得最牢的，只有阿难。但是，阿难没有悟道，怎么办？阿难一听也急了，这件事当然要我来，但是，迦叶却说：“你出去！不准进来！”“为什么？”（阿难站在门口哭）“你看！我们这九百九十九个同学都悟了道，去除了烦恼，你是什么东西？算老几？出去！”就把他赶出去了。阿难请求。“不可以，你若要进来，除非你悟了道，去除了一切烦恼。我在此等你。”这是迦叶替释迦牟尼佛教育。老实讲，释迦牟尼佛对阿难也没有办法，总是兄弟，总有点耍赖，有时跟佛撒个娇，佛也没有办法，只好摸摸兄弟的头，说：“兄弟啊，乖一点！不要吵！我要上课去啦！”只好如此！又有什么办法。所以《楞严经》上阿难也说，我以为我是你的弟弟，我以为道可以不要自己修的，将来你给我一点就是嘛！所以佛也没有办法！这一次迦叶很严厉地把他赶出去了。这下阿难惨了，这个脸丢不起，又是佛的兄弟，又是佛的大弟子，记忆上又是他最好，可是，他没有悟道，没有神通，没有资格进来。这一下，他一个人到山上来打七了，在这山上一打七，当天晚上他就证道了。证道了以后，就来到大门口，就叫了：“你们开门，我得道了，我可以参加了。”迦叶尊者坐在位子上问：“谁呀？”“是我，阿难。”“干什么？”“我悟道了，可以参加了。”迦叶就说：“你既然得道了，就从门缝里进来。”阿难说：“好！”就进去了。迦叶就请阿难上座。阿难就说“如是我闻”第一句话，据我当时所听到的。形成了后来的经典。这是第二代的禅宗祖师，就是这么来的。

禅来了

后来，在印度一直传，传到第二十八代。传到达摩。达摩一看，印度文化完了，运用神通一看，东方的震旦（中国）有大乘的气象，因此就航海东来。那个时候的佛学，在教理学理方面都是从新疆西北这一路传过来；在功夫方面，都是从南洋航海传授过来。达摩祖师也是从南边渡船过来。从广州登岸，学通了中国话以后，渡江北上与梁武帝见面。

讲到达摩，想到传《楞严经》的“般刺密帝”这位印度和尚，当时印度国王下令，佛经可以传到中国，但是，《楞严经》不准传出。这位般刺密帝认为，这部经若不传到东方，将来会断绝。于是，就把自己的皮肤剖开，把《楞严经》一页一页地藏进去，如此通过了海关的检查。到了中国，再把皮肤剖开，一页一页地拿出来翻译。我们今天看到的《楞严经》是这样传过来的。你看！传道的精神，文化的交流是这样子的。你们今天拿到《楞严经》，随便楞一下，严一下就算了，拿浆糊“粘”一粘，随便把它一“扔”，叫做“扔粘经”！

达摩到中国的时候，还只是南北朝，还没有到唐代，这个时候的禅宗还是秘密地相传，为什么

呢？禅宗大智慧的根器太少，所以秘密相传。一直到第四代的祖师──道信禅师。道信禅师得道以后，胁不至席者六十年。六十年来昼夜不倒褡，没有躺下来睡过。这是禅师们的风范。哪像你们那么舒服！又要舒服，又要禅机，又要热狗，又要火腿，那么舒服啊！什么花开、花落，扑通一声青蛙跳下水，天地一沙欧，这就是禅？笑话！

好啦！到了四祖，快要到了唐朝，禅宗也快要弘开了，四祖已经开堂说法，盖庙子。在四祖说法的山上，有位栽松道者，这个老头子退休以后，没有事，就跑到山上来种种树（种松树），年纪也很大了。这个老头子有一天就问道信禅师："这个佛法的心要可以跟我讲吗？"四祖就说："你年纪那么大了，即使悟了道，对我又有什么用？你若有本事再来，我就等你。"这个老头子说："好哇！"就下山找妈妈投胎去了。天黑了走到河边，看到一个少女在河边洗衣服。他大概是看中了这个妈妈，这个老头就过去问她："小姐！我没有地方住，我借你家里住一住好不好？"这个小姐上当了，看他那么老了，蛮可怜的，就说："住是可以，可是家里有父母，我要问问看。"他说："那好！那好！谢了哦！"从此以后，这个小姐肚子大了起来。这下惨了，尤其是在古代，女孩子还没有出嫁，肚子就大了，这还了得！这是家门之丑，硬是把她赶出去。以前在宗法社会，碰到了这种事，是要活埋的。这个五祖也莫名其妙，不怕害人，借住一下，就肚子大了。这个小姐白爱冤枉，也不愿意死，把它生下来看看，到底是怎么一回事。她自己也搞不清楚。她就到别处去讨饭吃，孩子生下来了，就带着这个孩子讨饭。经过了十几年，孩子也大了，人家笑他是"无姓儿"。有一天四祖下山，在路上碰到这个小孩，这个小孩也跟他打招呼。四祖感觉不对了！问这个小孩："你姓什么？""我虽然有姓，但却不是普通的姓。"四祖就问："那是姓什么呢？"小孩说："是佛性嘛。"四祖再问："那你没有姓喽！"小孩说："姓空嘛，所以无。"四祖肯定了这个老头子。可是四祖也不点破，就请这个妈妈准许她儿子出家。这就是五祖──栽松道者。你看！历代禅宗的几位祖师生来死去，有那么自由！

三生因缘

佛法到了唐代那么昌明，有很多的三生因缘也出在唐代。例如有个圆泽禅师，这个老和尚有个朋友叫李源──唐代的名士。一个居士，一个和尚，两人好得很。李源有一天就约圆泽两人一同到四川峨眉山去朝普贤菩萨。可是，一拖拖了两三年，圆泽禅师已经七八十岁了，李源就说："老和尚啊！老头啊！如果再不去，我们都老啦！"圆泽说："好呀！走哇！"结果，两人吵起来了，怎么吵呢？圆泽主张从长安沿川北到成都峨眉山，风景好，名胜也多。可是，李源不干！到底是居士有钱，主张多花一点钱，坐船从长江下游溯江而上，经过巫山十二峰，到嘉陵江，一直到峨眉山。老和尚争不过，就说："好吧！好吧！就坐船吧！"船到了巫峡，快要靠岸的时候，看到一个大肚子的女人出来洗衣服。老和尚一看，脸色变了，他说："老家伙，你去吧！我不去了！""怎么不去？""告诉你不要走这一条路，这个女人怀孕了三年，生不下来，那就是我，我在逃，你硬是要走这条路，我的业债逃不了。今天我要走了。走了以后，那个女子就会生了。你有三天以后来看我，我们打个暗记，你叫我的名字，我对你笑一笑。还有，十四年以后，我们在浙江见面。"李源气得半死："哎呀！你早不告诉我！不走这条路不就好了吗？""这是前生的因果。这是神通，不能告诉你。"这个老和尚就死了。三天以后，李源去看这个婴儿，叫他的名字，果然对他一笑。十四年以后，李源正愁浙江这么大怎么找？一个人就跑到山上。这时候，天刚亮，有个孩子牵条牛走过来，李源心想这可能是他。这个放牛的小孩子念了两首诗，跟他打个招呼就走了。念了什么诗呢？他说：

三生石上旧精魂，赏月吟风莫要论。
惭愧情人远相访，此身虽异性常存。
身前身后事茫茫，欲话因缘恐断肠。
吴越江山寻已遍，欲回烟棹上瞿塘。

这是中国文化史上的两首名诗。也是佛教的典故，也是中国哲学上的大问题。

刚才由四祖五祖而讲到三生，佛法的基础建立在三世因果、六道轮回。结果啊！我发现现在一般学佛的人，包括出家人，凭良心说，自己对自己讲啊！你真相信因果吗？真相信三生因果吗？这都是问题。人家告诉我，某某法师说："现在佛法真糟糕！和尚怕居士，居士怕因果，因果怕和尚。"有个居士听了说："某某法师真有气派，把大家的毛病都指出来了。"居士怕因果，因果怕和尚，和尚又怕居士，这"三道轮回"太可怕了！杭州城隍庙有副对联真好，把人生都说完了，你看！怎么说：

夫妇是前缘，善缘恶缘，无缘不合；
儿女原宿债，欠债还债，有债方来。

夫妇是前世的姻缘，感情好的是前生的善缘，吵架的坏夫妻是前生欠的债，是恶缘。不要再怨恨了，欠的债要去还，勇敢面对现实。他整你就整你，打你就打你，你前生整了他的嘛！《醒世姻缘》就是这样，前生打死了一只老鼠精，后来，这个老鼠精投胎做他的太太，一辈子折磨他。儿子女儿是债主，前生欠他们的债，所以儿女越多，债主越多。不过也有儿子欠爸爸的，那是来还债。欠债还债，有债方来。

要注意哦！这三生因果真可怕！所以要赶快修道，修定。菩萨罗汉有隔阴之迷，投了胎就迷掉了。没有了"生死"以前，哪怕你功夫作得再好，气脉打通，还是要迷的！中阴身一隔，再投一个胎，就迷掉了。有定力的人还有问题，有的入胎不迷，住胎的时候迷掉了；有的住胎还不迷，出娘胎的时候迷掉了。要入胎不迷，住胎不迷，出胎不迷，才是最高的定力。八地菩萨以前，都有隔阴之迷，换个房子就迷掉了，迷失了方向。所以要知道修定的重要。那么简单！打打坐就行了？那个灵知之性，能知一切的那个东西不认到、不定住，你想入胎不迷，做得到啊？譬如我前几天所说的那位杭州老和尚老朋友，后来在四川死了，等我去看他，已经死了。我

就在他的坟前说，我一定要把你带回去。结果，这句话讲了，等到抗战胜利，我没有把他带回去，结果就跟我来了。来了呢？迷掉了！他再也没有那个功夫。注意哦！修定如此重要。所以，人生各有前缘，不简单的，就是我们这一堂人能够摸上来，有的莫名其妙地摸上来开玩笑，各种目的的都有。不过，也算不错的啦！能够到山上来观光一下，已经很不错了。不过，不要上了山，打了一个七，结果光光地来，又光光地去，那就惨了！话说回来，你如果真能够光光地去，就成功了。就怕你光不掉！

现在话说回来，五祖说过了，五祖也要传下去，就传到了六祖──惠能大师。这个故事你们都知道的，不过，还是要说一下，有些居士们还不一定知道。你们已经知道的，我讲的时候，你听听看，看我讲的重点在哪里？这就是参公案。不要认为你都知道。六祖是生在唐代武则天的时代，六祖的俗家姓卢，祖籍是河南，父亲在广州做官，后来就死在广州。于是，六祖的母亲带着六祖这个孤儿流落在广州，不能回家，为什么不能回家？他父亲是个清官，没有钱。父亲是清官，家里穷，没有钱读书。六祖并不是不肯读书，他从小在苦难中长大，天天上山砍柴，卖柴买米养母亲，一切圣贤豪杰都是从艰苦中来。那个时候，种树的老头子五祖在黄梅牛头山（湖北）大弘禅宗。当时，讲经讲学问的和尚都在北方，讲法相唯识的都在长江以北，讲实证功夫的都向南方走。这个时候，也是中国文化鼎盛的时候，一些士大夫之流学问好得很，研究佛学的风气也很盛。唐太宗本身就是个好例子，学问文章好得很，还三番五次请玄奘法师还俗，请他当行政院长──宰相，不过，玄奘法师拒绝了。有一天，六祖到广州市上卖柴，听到旅馆门口有个外地人念《金刚经》。六祖就站在那里听，听到“应无所住而生其心”，六祖若有所悟，懂了。拿禅宗来讲，是理论上懂了，是解悟。他已经有那个境界了。心也空空洞洞的没有什么，等于我们一香板打下来，他已经懂了。《金刚经》说“应无所住而生其心”，心（妄念）若住在某一点上都是不对的，应该无所住，无所住不就是空了？空了，这个心不能不知道；而生其心，生出来用了以后便休。

以前在昆明我有个朋友，也是个杀生之徒，后来发了心学佛，人家说他怎么搞起这个玩意儿？他说他悟了，人家问他道是什么？他拿出打火机，咔嚓一点，这就是道。人家不懂！他说：“要用就有，不用就空。”妙吧！他是个军人呢！他就懂！他的说法很简单，拿起打火机一点，就是这个！这就是禅宗的教育法。这是什么道理？用之则有，不用就无嘛！“应无所住而生其心”，过去的过去了，未来的还没有来。现在，现在有个屁事？红豆汤（大家正吃过点心）过去了，大便还没有来。现在，现在坐在这儿，这不是很简单？你以为我在说笑，真的唷！你想想看对不对？那么简单，偏要前找后找，找个什么？那么简单的道理都不懂。

六祖现在好奇了，就问这位外乡人，你读的是什么书？这个外乡人就告诉他：“这是佛经《金刚经》。”“那么，你在哪里学的？”“哦！现在禅宗的五祖在黄梅大弘道场，他叫我们念《金刚经》的！你要不要去学？”（达摩当初以《楞伽经》印心。到了四祖改用《金刚经》，因为适合中国人的文学境界。）好！六祖一听说：“可惜，我没有钱去。”这个外乡的居士也很了不起，就说：“你也想学啊！我帮你出路费，你去学！”“可是，我家里还有个母亲。”“没关系，我给你安家费。”你看！这个居士了不起吧！晓得人家要学道，给人家出路费出安家费，这是无名英雄。于是，六祖就到湖北黄梅去见五祖，五祖一看，就问：“你是哪里人？”“岭南人。”“岭南人没有佛性。”（当时的岭南算是文化没有开化的地方）这个六祖就讲：“人地固分南北，佛性岂有东西？”五祖一听，好家伙！把眼睛一瞪，香板一拍，不准罗唆！你要在这里可以，到碓坊舂米去！

编者附志：此次禅七记录，后半部录音带毁损，无法弥补。娑婆界中，事难求全。编者与读者同感遗憾，殊为谦然。此行，师曾在山中题诗两首，录之以志留念：

寻僧偶尔入山行，青磬红鱼未了情，
绿竹还随人意思，吟风来伴读经声。
已了娑婆未了缘，深情只欠祖师禅，
大悲殿里千尊佛，空向人间泛渡船。
公元一九五五年

附：基隆七堵龙潭山法严寺禅七法会拾遗记要

禅门正法，寥落久矣，况当此浩劫，人心向背，端赖知见邪正为系。同参五六人，乃发心向道，求觅大匠锻炼，办此一片心身，投于炉鞴大冶，期以火里莲生，摸着自家巴鼻。去秋追随善知识怀公居士，入观音山凌云寺，结集禅七一次，方欲坐断孤峰绝顶，向万丈软红中拖泥带水去也。不意根钝德薄，略认门头户口，未返归桡。爰于今春，与张，鲁二居士，又复发起，再事结集禅七一次。众闻欢喜，踊跃参加，共得十八人。于三月十二日（即夏历二月十九日）至三月十九日，入七堵龙潭山法严寺行道。借宝殿为选佛场，期心空及第而归。奈何金针暗度，枉费郢匠之钳锤;顽石无灵，空负维摩之妙手。去是本人，归仍故我。事过如镜花水月，而欲留其空花踪迹，除编印同道名录外，乃摄影两帧，以资纪念。虽撮空捉影，而妄亦同真耳。禅七期中，同参偶有所发，或唱而为言，或缄口默契。爰于有偈者，抄集附志（遗失－－编者），以征他日打破漆桶时，哑然失笑，方知自家话柄，落在窠臼，事为同中说异，原不足为高明道也。至若开示法要，容俟后补。此志。

乙未孟春下浣　　　　　　谈而群　谨志

怀师复函示要（三月二十七日）

来书之言，足见治心较有进步，心平气和，为工用上之基，长养平和之气，儒者谓之中和，理学家之造诣，大抵止于是矣。观来书所言，以此旷观佛法之极，实似是而非也。心平气和，犹限于形器，形器之内，安止本位，动静有方，归藏至善，小儒所宗。若外此形器，会万物于

己，动随万变，定外乾坤，心空无念，气自宁寂，无念无空，动静若一，一亦不着，不着无物。终非形器所囿，自拔于三界之外，不离人位之中，则佛法之所宗。居士稍得心平气和，即谓道之极则，仍是差不多先生，且仍是得少为足，安得已免此过哉。如云：学问深时意气平，能至于此，亦可嘉矣。意即心也，然则止能认得意识，尚有赖耶根本，如何拔楔？参！参！古人云：士别三日，刮目相待。与居士别三日，当以本色钳锤相待，不然，狂心终无歇时也。

附：某居士返台中三日后来书摘要（三月二十五日）

心平气和即是道，内无一法要得，外无一法可见，心平则国土静，佛国庄严，佛与众生，同一毗庐性海，亦名和光同尘，心性一如，心者自性毗庐遮那佛，性者众生相是，百界千如，各如其如，如者平等心是，心平则虚空为座，有情无情，皆演如来无上妙法。学佛勿向希奇高深中求佛法，但能于二六时中，心平则佛法现前，故诸佛菩萨示现众生相，而不异于众生，而得自在身。众生着意求佛法，不了自性，阅尽三藏十二部经，为知见缠缚，如蚕作茧，缠缚转深，但能日出而作，日入而息，我亦尧舜，尧舜亦我，了无差别，是以如来婆心，大叹奇哉！奇哉！大地众生皆具如来智慧德相。心不平则随万境转，心平则佛魔一如，百界一如，远离颠倒妄想。故云是法平等，无有高下，诸佛菩萨声闻缘觉修罗六道众生，同一性海，一时具足，故云不增不减，不垢不净，有一众生起嗔障贪爱，即是自性众生未度，故外见诸非，心有染净，若了自性，不起善恶；善恶了了分明，即是无差别中，了知差别意，于差别中，了知无差别意。众生与我性海一如，是以无佛可成，无众生可度，是名摩诃般若波罗密多。

片段残记

时间：一九七二年一月一日至七日

农历岁次辛亥十一月十五日至二十一日

地点：台北市莲云禅苑四楼

记录：古记

（啪！）

你的禅就是这一板子。不要放过这一板子。

“几度卖来还自买。为怜松竹引清风。”这只给你漏了一点消息，还没有讲完。由这个地方体会进去，你就可以了解“心生种种法生，心灭种种法灭”。也可以了解“生灭灭已，寂灭现前”。

何以叫作“几度卖来还自买”？何以叫做“为怜松竹引清风”？嘿！不要起妄想。要返照自心，在心地上去体会。我们现在站在大殿里，尽管是晚上，外面的境界还没有下午那么清静，你看多乱啊！你返照自己内心看乱不乱，内心跟外境一样的乱。哼！“几度卖来还自买，为怜松竹引清风。”要从这个地方去体会，才可以说是“打七”、“参禅”。

参禅究不究竟呢？古人说参禅参不通，还是按部就班慢慢来吧！这一生没有了生死，还有来生，来生再不了，永远没有来生，就如日子一样，永远有明天。禅宗讲“顿悟”，只有现在，没有明天，没有未来。现在就要了。如金刚王宝剑，魔来斩魔，佛来斩佛，佛、魔一概放下。这才是真正佛法的精要。

刹那之间，马上又妄念纷飞，又跑掉了。野鸭子飞过去了。跑掉了吗？没有，依然在此。

谁是我？我是谁？越找越糊涂啊！本来无我分明在。注意哦！有个字要注意，本来无我分明“在”。无我之中更有谁？

释迦牟尼佛说法四十九年讲无我，乃至我们的孔夫子也讲毋意、毋必、毋固、毋我。无我，你问他看看，你无我，何以能够说法？若说有我，常乐我净，常乐我净也不是空，那不是玩弄自己？年轻人讲得很对，非常简单，这是我呀！我就是我嘛！说起来好像蛮简单，我就是我。你哪里有我？处处无我。

我告诉你，变化的不是我，你经常变吧！每秒每时每天每月都在变，从小变到老，这个色身当然不是我，这个是臭骨头、臭肉，不是我。那么，你说“我思故我在”，这个思想、思维、感觉马上就跑掉了，而且，很可怜，我应该是主人，但是，却做不了主，外界的环境一变，思想就变了。一切感觉，思想在变化中，没有“真我”，真的我何在？能感觉、能知觉、能思想的，那个上面即不男也不女，即不老也不少，那个本来要找到。所以，叫你不要散乱，莫妄想，把这些不能做主的思念、感情、思想一概都丢掉，丢完了，干干净净，赤裸裸的，忘记了身体，忘记了一切的，有一个灵明自性，这个自性就是百丈的“灵光独耀，迥脱根尘。。。。心性无染，本自圆成。但离妄缘，即如如佛”。

洞山悟本怎么开悟呢？临水照影，要走过溪水，把鞋子一脱，太阳一照，把自己的影子映在溪水里，他悟了，作了一首偈子：“切忌从他觅，迢迢与我疏”。这个他是谁？就是你的妄想，若从思想上去找这个东西，你完了。思想，感觉等等是我们真我的影子，所以说“切忌从他觅，迢迢与我疏”。“渠今正是我，我今不是渠”。我们的什么思想、境界，这些都不是真的我，我今不是渠。渠今正是我，但是这些思想、境界等等，却都是“我”的作用所变现的，也就是全波是水，全水是波的道理。庄子说，我梦见变成蝴蝶的时候，就不知道我是庄子了。当我梦醒的时候，我不晓得到底是我变成蝴蝶，还是蝴蝶变成我。到底我是梦？还是梦是我？到底梦中是真的？还是现在是真的？人生一大梦，天地一大梦，事事皆在梦中。你若说梦中没有意思，那你就错了，没有智慧。我以前有一个朋友蛮有意思，我说你不要糊涂，“多情自古空遗恨，好梦由来不易醒。”他说，你这样讲不算高，我给你改一个字，“多情自古空遗恨，好梦由来不愿醒”。哦！有道理！有道理！假如世间的人都是好梦由来不愿醒，那又有什么办法？

香板打一万次也打不出半个来。

这个大有道理哟！必须要把这个真我找出来，才不辜负打七，找到了没有？究竟是有我？无我？空？有？真？假？

没有把生死置之度外，对外没有放开，身心没有放下，不容易找到“真我”。而且，你们心里嘀咕着，已经三天啦，怎么还不悟？这样的话怎么悟得了？赶紧放下，管他悟不悟！管他懂不懂！就是那么放下用功。香板会告诉你到了没有，就是这么办。打七要把这个心打死，大死以后再大活一番。所以，古人说：“悬崖撒手，自肯承当。”要有这个气派，要自己去肯定，靠自己活下去。“绝后再苏，欺君不得。”非要大死一番，才能大活。可不是叫你去自杀，叫你杂念、妄想、善的、恶的念头一概丢下来，忘光了，才能大活。这个时候才能大悟。现在，各位把身心放下，好好用功。

现在，话又说回来，给你们讲身体。叫你们好好打坐慢慢熬，到现在已经熬了两天多了，你们的身体已渐渐恢复健康了，已经软化下去了。身体软化。不是肉软了，骨头软了，而是身心的气脉软了。加上吃了两天半的素，肠胃里也给你换一换，清理一番。因此到了今天有什么情况？你们的身体我都爬进去看过一番。看了以后，晓得你们大部分的身体气脉正处于将发动未发动之间。因此，你们现在的心理受到了影响，精神已经比以前统一了。你们以前杂念、妄想乱飞，不晓得，看不见。现在，可以看见了，晓得了。虽然看得见，制不住，但是，比较宁静归一了，你们就到了这种程度。慢慢宁静一点了。但是，这一点宁静，还没有达到“知止而后有定”的止的境界。在这个境界里，有些人因为本身的业力不同，感到烦闷，有的人感到身心愉快，有的人感到空空洞洞的现象，有些人感到打转。这都没有达到专一。现在不是给你们讲禅吗？要使身心健康有进步，必从禅定入手，做到思想念头专一。专一就发参话头，把话头当念头来揉，把杂念妄想揉成一团，揉成专一了。专一以后，身心绝对地清净了，然后，身心放下。然后，再把那专一之念也空掉，就到了。现在，你们妄想念头都专一不起来，那是妄花功夫哦！到了明天只剩下三天半了，时间不多了，好好用功。走！（啪！）

不要忘掉这一板子。就是这样。那么就身心放下。上座。

时间：一九六０年一月二十九日至二月四日

农历岁次庚子正月初二至初八

地点：台湾省阳明山新北投居士林

记录：芳记

第一天－－农历正月初二　　-

（禅七于上午十点二十五分开始。开示、上香。）

唯愿大众收拾身心，加紧精进。上香赞：

第一柱香：供养十方三世诸佛，供养禅宗历代祖师，及得法恩师。

第二柱香：供养一切众生，消灾灭难，天下太平。

第三柱香：供养法会诸位，早证菩提，济生利世。及当今护法离苦得乐，消灾灭难。

禅七用意在克期取证，以求明了生命之真谛，生死轮回之原因，进而超越生死。务必发勇猛心，一心不乱，昼夜行道。因众生不易证道，禅宗祖师乃开方便门，集体举行禅七，请善知识开示指引，各人自行照顾自己。后世之有弥陀七、观音七等等，均由此而来。

大众中有修气功者、炼道家功夫者、为身体者。现在一概不要用，一律放下，提一句话头：“我是谁？”或“我从何处来？”不得作分析，不得下注解，不得用经典作演绎，只问“生从何处来？死往何处去？”只单提一念，不得分心妄想。

（十点三刻开始行香）

两手放下自然摆动，头勿低视，单提一念，大步行进。照顾话头，单提一念。一切放下，乃至行走亦勿着意，即是勿注意身体。耳不旁听，目不旁顾，“谁？”“谁？”（啪－－！香板着地。止步。十点五十分。）

香板一响，汝等均已止停，此为何事？倘思而知、虑而得，此乃鬼家活计，非真正悟得，故必须参。参要真参，悟要实悟，一切聪明计议均用不着。

（十点五十五分行香再开始。十一点整上座。十一点二十五分下座。）

上座时鞋子应端正置于座前。

（十一点三十分行香到三十五分止）

“此是何物？”能听能行者是谁？勿担心空气流通问题。黄龙南禅师曰：“要如灵猫捕鼠，目睛不瞬，四足据地，诸根顺向，首尾一直。”诚为最佳之嘱咐，故须发起恳切心，专诚参此话头，一定要发明生死大事，非讲功夫，亦不论身体气脉。此为禅宗心地法门，一切唯心造，倘不了此心，而专注身体，是为心外求法，即为外道。（众中有人打妄想，师不望而知，随即喝道：）单提一念，勿妄想！

何谓妄想？即想其他杂务琐事。话头妙用，未悟者可令汝打破漆桶，当下大悟；已悟者更应参，则百尺竿头更进一步。纵然此生不悟，则抱定一句话头，此生既尽，则天上人间随意寄居，来世出头，遇善知识，一点即破，聪明智慧胜前。此七日中，无行动自由，勿辜负自己！

（下午一点整开始行香）

达摩西来一字无。今能行能听者谁？若修即有，不修即无，则修成终会坏，如何是不坏之道？

提起一句话头。此行者是谁？闻声而止者又是谁？用“心”去看，不要用眼看！必须明此父母未生我前，我在何处？死后是否尚存在？古人为法而忘躯，长庆坐破七只蒲团。今人时当末世，请之不肯，哄之不肯，实至难矣。诸君来此，一切安排定当，食住不必劳心，正好用功！

（一点二十二分上座，十分钟后开示-－－）

不得落于昏沉。（越五分钟，师又云：）不得昏沉！此要昏沉者又是谁？昏沉时汝能参否？

（一点五十八分出静，搓手揉脸。两点整，再行香。五分钟后，开示－－）

坐亦禅，行亦禅。行住坐卧为人生四大姿态，用功之人，于四大威仪中均在参，无放逸之时。古人云：“打得念头死，方得法身生。”又云：“下得死功夫，方可生佛国。”故切下功夫，妄念生时“肉包子打狗”－－“谁！”即可止。欲得不生不灭，“欲要人不死，须得死个人。”此非教汝自杀，乃教汝打死妄心。高峰向雪岩钦问道，雪岩劈口就说：“谁教汝拖个死尸来？”故此七日须教你做个活死人。然又不可住于空空洞洞上。连话头亦甩了，须知住在空空洞洞上，犹有境界在，此住在空空洞洞上者又是谁？参！

（二点十三分行香）

快走！如走马灯相似！

（即时跑香约三分钟，忽地香板一拍！）

六祖谓“本来无一物，何处惹尘埃！”不对！何故？今又会坐，又会走，又会跑，是何故？我今曰：本来无一物，不怕惹尘埃！此亦不对！不相干。曰：提起一念。至于真正跑香，须在大殿，快步紧跑，连命都跑掉，阴风惨惨，非为汝等如此小跑也，诚属四川小驷。（哄堂大笑）

（禅堂规矩，净手后再上座。）

单提一念，勿打妄想。坐时，面带笑容，神经放松，则不致紧张而引起身体动摇。文光！注意念头，勿注意身体变化。外面放爆竹，亦不理会。

若干人坐三十分钟脚腿即麻，其两腿酸麻使吾人不能得定。误人平生是双脚，浪荡江湖是双脚。

“羚羊挂角无踪迹，一任东风满太虚。”诸位懂末？大慧杲主参“无”字，赵州谓“狗子有佛性也无？”曰：“无。”今已参“我是谁”两个钟头，尚无人开悟，今废去“我是谁”、“念佛是谁”等话头，改参“无”，一路无下去，无亦无！倘有人坚参“我是谁？念佛是谁？”亦可！然古来多少祖师参“无”开悟，我今只变到此处，不再改变。大家提起正念，一路大步向前赶“无”！

现在大家都在走，何得认无？此非与汝等讨论有无之无，亦非相对论之有无，乃教汝等单提一念“无”。有人认为自己曾参加过禅七，略懂规矩，然而我实无定法，我即是法，因人因时因地而异。文殊谓：“大唐国里无禅师。”人问：“诸方尊宿，尽聚开化。为什么却道无禅师？”曰：“不道无禅，只是无师。”我今无定法，但依我法即可得度，然我话是毒药，不可食；但不依我话，即不得度。打禅七前，有人问规矩为何，今诸位已见之，规矩即是如此。

（下午三点二十五分进点心，略休息。三十五分上座。四点七分开静。）

此堂坐香情形较佳，生死事大，无常迅速，各位加紧用功。照顾话头。“无”！

（四点十二分行香。四点二十分停。稍静片刻，师问聂居士：）

你心中是什么？（答曰：没有。）

本来是没有什么，倘有烦恼，亦是汝自己装来。每人均本来自由自在，观自在菩萨，汝等见否？观世音菩萨正在招手，叫汝来也！提起正念，勿自己计较，作注解，百无一用是书生，聪明尽无用。各人努力，自度然后方可度人也。

（四点二十五分快跑开始，一分钟后戛然而停。小净后上座。下午点心后气氛已不同，肃穆庄严。无复嘻嘻哈哈。）

好呀！座中已有一人有点影子了！

（至五点五分下座）

学佛乃大丈夫事，非帝王将相所能为，何故？老子云：“知人者智，自知者明。”一切日常做为，均与自己不相干，唯有明心见性，宇宙在手，万化由心，方为最上等事。今日已毕，大众只能收拾六根，且有不能者，至道平常，唯平常心即是道，只怕不肯平常。倘未明者，正好着力。单提一念，“无！”稍有明者，更应努力，以求大明大白；已明白者，亦是“无！”百尺竿头更进一步。

何谓禅宗？余学数十年，亦不知何为禅宗。禅宗无门为法门。然三藏十二部皆是禅，一切世出世间法皆是禅。但一切知解，尽是无用，身体好，不怕冷，皆是皮毛。必须在禅堂中老老实实用功一番，七日净念相继，不然，平日忙来忙去，甚至连“自己”亦忙掉了。平日谈理打坐，皆不切用，唯把握此七日，实参真究始得。且汝等莫理会我，我即是一大话头，须将我当话头参！（有人说：腿酸疼得厉害。）非我也。倘不能盘，则架起来；倘不能架则将脚放下；倘再不行，则站在座位前参；如仍有不行者，则躺在座前参。如是僧家，则动都不准动，稍动则须挨香板矣！

（五点二十五分又上座。五点五十七分下座。）

（晚六点吃饭，饭后六点半行香至六点四十分。）

《禅门日诵》中有谓："是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？当勤精进，如救头然，但念无常，慎勿放逸。"现只剩六天了。诸位行香各人所站位置不同，六道轮回，即是此理。现打七打了一天，尚有人不明白提起一念为何事。然不明白亦好，糊涂一点亦佳。倘已明白，则不须来此打七矣。要之，须自问能思想能写文章之作用究系何种作用？参即参此！修行之方法，即是现在之方法，行住坐卧均如是。

（六点四十五分行香继续。六点五十二分上座，七点二十分开示－－）

现吾人虽入山不深，但听户外雨声淅沥，再无杂闹，比之台北灯红酒绿，已是天壤之别。惜两腿作梗，否则早悟道矣。

（休息十分钟后,行香。停。）

用心看！

（跑香，五分钟。停。）

看！明明白白一条路，跑来跑去问主人。诸行无常，是生灭法。生灭灭已，寂灭为乐。有大智慧者于此已担当起来矣。

（再坐，灭灯。坐已，开示－－）

黑暗中打坐特别易定，诸位体会到否？黑暗无光，人之本能发起，眼即有如雷达，自然能见。西藏密宗修天眼通即用此理，墙壁均为双层者。（再走）

参话头，不说古人，即说今人。以我师袁老师而言，两夫妇财产荡然，走遍天下，参印光法师。在成都十方堂，一个人自己打七，话头甚怪，即"德山托钵不说话，为什么？"三星期后吐血，自思不过要命而已；乃至遭遇魔境，亦不动。继续参！至第七个七，向韦陀菩萨相约，曰：吾今只剩七日矣，倘仍旧无消息，今后不但不信佛，且将谤佛矣。第七个七中，一是夜间，门杠忽断，心中恍然。乃曰：今后行坐，如在春风中。现去古时远，今之此例当可信也。在山下时，诸位来我家，所谈世法，实为应付也，今日上山不与诸位讲客气，我主七以来，今已第八次矣。上座。

（八点五十分上座）

小参－－晚上九点十分开始

师云：今日为第一日，不宜太紧，以后一日紧似一日。今晚十一时休息，睡觉时不得看书、说话。现开始小参，我问诸君，各出心得感想，最后我作结论。我不以僧家法，但以我自己为法，出言即法。

朱教授：昨日初一，我家小孩哭。初二我即上山，诚为天地空有我。今日独乘车来北投，自思殊途均可达。路遇小孩，问此路可往何处，小孩答：此路哪里均可达到，至佳。对本日感觉至为高兴。

师无语，但"哦"！一声。

杨先生：（一）觉得新鲜；（二）腿子痛。

萧先生：在家腿子尚可耐，至此痛不可耐，有如四大分裂，自己如在空中，话头亦失。

傅居士：（一）此为第一次参加打七，平时听过，今得证明，知此身实为废物；（二）觉有一物要跳出来。

金居士：第四次上座，觉甚稳定，思想仍有，仍记得话头，但觉自己甚安定。其他无。

谭居士：在家中无机会做功夫，但发愿也欲参加一天，觉时间甚宝贵，我一定要用功参。在家终是心猿意马，现在觉甚清净，什么都未想。我是谁？我找不到什么，一切均无。腿麻，我觉此是臭皮囊，应甩掉他。无所求。

师云：谭居士已把握住初步空，虽未了当，但一切皆空，即把握保持，亦可得受用。望能保持此空灵境界，不管悟道与否，就此行去。（谭居士愿多留一宵也。）

不辜负今日，尚有一位有点收获也。

龚先生：一参"无"时，不知如何参矣。

师云：汝可不参"无"，仍参"我是谁"，较为对路子。

文光：气甚浮杂，不如平日安静。

师云：仍须提起一念，不理平日之气功。应只参一个话头，不可换来换去。

杨君：感觉须要放下一切，求得明心见性才好。原来只准备参加三天，现在决定参加七天。

聂先生：今天始知打七之意义。我觉得如操弦，似乎过紧。对于"话头"、"话尾"、"照顾"尚请详细开示。其次，我一听香板，觉得"我"即出来了，如是觉得十数人如猴子。

张委员：对于打七之意义，以及有何好处，均不知，然我极信任老师，故不顾一切赶来参加。因无基础，故感到摸不到头脑，自以为应从生物进化繁殖来进行，后觉不对。至改参"无"更不得要领，故晚饭后大胆问了一下。现用反照法，看一念如何来，如何去，然仍觉不周全。身体上今日成为一考验，知腿仍不听话，可见平日功夫不切。

师云：故意给你碰钉子，因平日病根在于琐碎，须先在此痛下一刀，先在闷葫芦中住一住。

韩居士：向攻念佛法门，现在淡水中学任训导，常管学生，今被老师管，心甘情愿。自觉一点未上路，深为自悲，愿切实听话，至于开悟与否，不管他。参谁，能看能听能走之谁，始终答不上来。参之途中，妄想忽起，猛着警觉，自问打妄想者是谁？妄想即失。如此继续用功。后改参“无”字，初觉莫名其妙，后即以“无”打妄想，一打即消。然以一“无”字，似觉松懈，又打坐时，觉妄想比行香时尚多，不上路，尚请开示。另外。觉打七时机宝贵，光阴不再，愿各道友倘无必要，最好少说闲话。

师云：仍念佛耶？

曰：念。

师云：念一句佛，应自问念佛是谁。

刘女士：抱病而来，腿痛，忍不了即放下去，不理他。参“无”字，觉不但狗子无佛性，我亦无佛性，非常难过。参“我是谁？”不透！想起孩子，想起生前死后，只剩我，香板将我打没有了。

傅太太：初来，孩子均阻止之，天堂地狱唯心造。参话头时甚觉清净，饭后不耐，似乎魔障起，跑了一下，似好一点。参“无”时，不知如何是好，于是知“有求皆苦”，煞有介事，实为自苦，佛不可求也。

师云：第一、硫磺水洗了，手发干，但住此之人均以此水洗手，没关系。第二、坐久易起虚火，花椒盐可治，明日一大早，每人各挑一点冲开水喝之。第三、明日一大早由萧、朱二位清扫佛堂。金、朱二位清理各房间。第四、能睡者睡，不能睡者在佛堂拜佛。

参话头，各照其对机者参之，韩居士之言，大家可体会之。所谓参话头，应放下万缘，仅有此一句，应真参实悟。否则，成为“仅有言说，都无实义”矣。愿各人发恳切心。勿偷闲，勿贪懒。

（夜十点整休息）

第二天－－农历正月初三

昨日诸位用功，有如烂泥中走老马。盖大年头上各人肚中油腻太多，故肠胃不清，不易上路。今天大众情形较好得多，因吃了一天素，神清气爽矣，所以贪口不得。各人上座。（时为七点整。七点三十五分开静。较前增加五分钟。跑香八分钟。停。）

劳者善心生，何谓也？诸法无常，无善念，亦无恶念。若大禅堂，一两百人连跑带叫，声震山岳，一肚子脏气均叫出来了。汝等士大夫，何曾劳动过？此处上有人家，下有旅馆，“叫”之项目等略了，实为无法，但应知有此方法。再者，肠胃不好，坐即不稳，气血不畅，百病即生。现吃几天素，肠胃健，脚即有力。又有人冷暖不知自保，而伤风感冒，硬充好汉，诚如老子云：“吾所以有大患者，为吾有身。”自今日起，一律禁止说话，止语，各人自照顾话头，收心反照，收耳内听。最糟者是老皮参，佛油子。参也在参，念亦在念，只是浮着一片油光。应从根本上下手，即能念、能参背后者为何？再有一等人，仍喜下注解，喜推测，不肯向根本上用功，若云：我以知，我已懂。倘未真证得，生死到来，毫不得力，又有何用？人总爱玩聪明，不爱学愚笨，须知“打得念头死，方得法身生”。老参新学，一体知之，各自用功，勿放逸。上座。（时为八点整，至八点三十分下座行香。）

用功者平时不得力，因其是漂浮者，如时髦人谓之动脑筋，此乃妄念，浮念。应在意根上找，根本上找。譬如，汝等在参话头，在念佛时，有一个知道“我在参，我在念”。应该在此处找。故应离心意识参，离开妄念妄时参。即参此“能参者”是何物？应沉下去参，不可再飘浮，现交代清楚矣。（时再行香。今日止语后，更为肃穆庄严，大众摆手大步挺胸抬头往前走。）

参话头法门，为南宋以后祖师所倡。因时代愈进步，各人烦恼欲念业识纷繁，不易见道也。古时为人纯朴，直指人心，见性成佛，甚为容易，今时则不可矣。是以参话头者，以毒攻毒，只此一念，锲而不舍，将其他一切知识学问念头通通赶出去。单提一念追下去，一念万年，万年一念，只有此一念，追到底。诚如吾师谓：“业识奔如许，乡关到几时。”古德又谓：“二六时中不住工，穷来穷去到无穷，忽然穷到无穷底，踏倒须弥第一峰。”诸君或有谓：“我仅求做好功夫，不敢求开悟。此乃大笑话！譬如肚饥进饭厅，曰：我乃应付应付，目的非在求饱，岂非笑话？诸君牺牲新年快乐不享，而来此受罪，是乃何为？若说你不敢求悟而说谦虚话，则谦虚得无道理。诸君来此干嘛？当然在求开悟！此乃大丈夫之事，何谦之有？若再不悟，则享之以棒。（是时有人旁顾庭园，心驰神纷，师故出此语。）

（九点复上座，上座前曾立参。九点三十分出静。九点三十五分进早点后，九点三十八分行香。）

现有一般人，以为打坐即是禅，即是禅宗。是耶？非耶？打坐仅为修禅定之一种方法，真有功夫者，行住坐卧均在定，不一定在打坐也。禅定者，四禅八定。然禅定非禅宗，而禅宗则不离禅定。禅宗乃在求明心见性。此心性究为如何之体性，使吾人能见闻觉知耶？今即在求明此心性，故须痛下决心参！疑而参，小疑小悟，大疑大悟。参破它，是谓破参。然犹未也，必须证得与天地同根，则禅宗与禅定合一。真能定者，坐时如泥塑木雕然。现大家在此，已有进步，但犹未有定相，诸位下午将更困难。平时，总自觉身体很好，然来此使大家完全休息，放下万缘，身体反觉吃不消，心念妄想反而停不了。是知吾人终日在尘劳烦恼中度过而不自觉，犹自

谓聪明，自谓善写能说，不自知身心尚不能做主。佛故曰是可怜悯者，此如平时乘车，心逐外物而不自知。今如车停不动，反觉外物在动也。走！

古人用功，真用功。今人亦有用功者，何故？自己大事不明，何以为人？故须发奋参究，平时杂想妄念不能止，今日即在此打倒妄想。衡岳石头谓："万机休罢付痴憨，踪迹时容野鹿参，不脱麻衣拳作枕，几生梦在绿萝庵。"各有人生观乎？或谓太消极乎？杨朱自利，拔一毛以利天下而不为。今各位各自照顾话头，各不相涉相妨，多好！"古之学者为己，今之学者为人。"动辄说大话，然尚不能自己降服其腿。今各位就是不能定下来，更遑论做大事业？

犯了说话戒者，我已见之，自行忏悔吧！天下越简易之事，越难做。（十一点上座。十一点三十分下座。）

睡亦可开悟，如黄山谷、如云峰悦等均是。或睡时悟，或睡醒时悟。睡时是休息，然不妨碍做功夫。已懂者，可以两脚一伸，一切不管；但不懂者，则不可自己放松也。今日上午第一堂静坐情形最好，现在最后一堂最差，如气球泄气了，或系昨日睡眠不足所致。现在距午餐尚有二十分钟，小净去吧！午饭后休息半小时。太紧张亦不成，佛言此事如调弦然，太紧则断，太松则不成声。我说如搓绳，太松不成，太紧亦绷断。现且让大家松一松。
（下午一点三十分午睡后行香五分钟上座。下午慧日普照。两点十分下座。）

走！"七日之功，不如一觉"。大众睡了一觉，现在果然甚佳。古人不说，且说今人。吾师焕公在灵岩山打七，我当首座。座中有一四川人，十八岁，杨光岱者，自思参亦参不成，悟亦悟不了，心想混他七天算了。不意有一日，师叫他出禅堂取物，当杨一脚跨出禅堂大门，迷糊中踩着一只黄狗，狗反咬，杨大惊后退，顿然而悟。于是他称黄狗为狗菩萨。
（两点四十分上座。三点五分下座。小净。）

禅宗由南宋后，从直指人心，改为参话头，有了方法了。然而禅宗大德一代代衰微，故话头兴，禅宗衰。何以故？即请问各位。各位参了两天，尚无消息。然而我又为何教诸位参话头耶？曰：事非经过不知难，非得自己亲身经过一番不可，才知此中艰苦，将来自修亦好，入世接引人亦好。参话头大家被捆住了，现在我再变一变，大家将话头放下，一切放下，放下的亦放下，当下即清净自在。有个什么？方今参话头大行，无方便接引后人，困得人身皆病。僧家今多面如黄蜡，形容枯槁，误尽苍生多矣。试问禅关：参求无数，往往到头虚老。磨砖作镜，积雪为粮，迷了几多年少？谁听得绝想崖前，无阴树下，杜宇一声春晓，那时节，识破源流，便见龙华三宝。君等知杜宇春晓耶？则杜宇春啼声与我香板落地声又何异？一切放下！我叫汝等冤枉上两天大当，参个什么话头。然而既开了当铺，终得有人上当。懂么！一切善恶法均须知晓，然后见人出口说话，才能知其对与不对，才能接引人。今汝等方知一切自然自在，自出娘胎以来，何曾有迷，云何求悟？本来逍遥自在，荡荡无为，云何自苦？乃至有人参得愁眉苦脸，又何必哉！倘无方法接引人，实害人也。

过去婆婆虐待媳妇，媳妇当了婆婆，又虐待媳妇，我今对待诸位，亦有此意，我亦上过此当。然而大家莫轻易将此点对外揭开，否则将来如何度人？今且一切放下，学个活死人。放四大，莫把捉，寂灭性中随饮啄。然而非空非有，（香板拍地），说无吧，则闻声；说有吧，声消即无。雪峰上堂曰："要会此事，犹如古镜当台，胡来胡现，汉来汉现。"玄沙出众曰："忽遇明镜来时，如何？"峰曰："胡汉均隐。"玄沙笑曰："老和尚脚跟犹未点地在。"究竟如何？参！走！（四点钟上座。）
一切放下。（四点三十分下座）
走！（四点三十分行香起跑，四点三十七分停。）

你看是个什么？但各人莫妄想！诸行无常一切空，即是如来大圆觉。静一阵，闹一阵，有个什么？不是本来清净耶？是即"万法本闲，唯人自闹"。《楞严经》谓："自心取自心，非幻成幻法。不取无非幻，非幻尚不生，幻法云何立。"严阳尊者问："一物不将来时如何？"赵州大吼一声："放下！"尊者曰："既是一物不将来，放下个什么？"州曰："放不下，担取去。"尊者言下大悟。汝道严阳尊者悟个什么？赵州又叫他挑个什么走？有谁知？试道看！（聂居士答：严阳犹有空境在。）师笑曰：然！不然！如今汝站那边，我站这边，我说汝听，中间有个什么？走！放下万缘，提起正念。何谓正念？无念之念，强名为正念。（啪－－！）

此一板响，汝等正走即停，何故？云峰悦举："即今休去便休去，欲待了时无了时。"今人多常推脱曰：我尚有一事未办完，待两、三个月做完此事，我即可专心来学道。何时能了耶？我常见僧家打七，大吃一顿，上打嗝，下放屁，乌烟瘴气，空气不流通，光线又暗，人又多，出家人一心求道，那种求法，真是可怜。今已去了一日半矣。（四点五十五分上座，五点二十五分下座。）

由昨天到今天，由参念佛是谁改为放下。诸君或言，我就是放不下，有方法使我放下乎？曰：有。倘无方法，则佛法无灵；倘果真有方法，则同外道。一念不生，当下清净，境界了然，只是不着，如如不动，又有何放不下耶？一念回机，还同本得，即是如此。灯仍在亮，柱头仍是红，一切了然，只是不着，又有什么黏住了放不下？否则将同木石。又何贵学佛？我话有毒，一句也听不得，听了有毒，然不听却医不好病。（跑香－－停。）
看呀！看清楚！尚有妄想乎？（－－良久）

古德云：在在处处均可明道，在在处处均可见道。佛云："一切处均可成正等正觉。"禅堂起

香、行香、跑香即是古德想尽办法，使人断妄，妄念起不了，故劳者善心生，清净心现前。此并非“就是”了，实为无办法之办法，犹如吹汤见米。然能保持此一片清净心，以后即是一条康庄大道，照此下去，五日后自有道理。“心如不妄想，步步生莲花”。什么是清净世界？善体认之。（行香至五点五十分。小净。准备吃饭。）

（六点四十五分至五十五分行香后，上座。七点二十七分下座。聂谓：气动得很厉害。）

气动你不动，不就行了吗？气动甚好，不去随它。

现在时代，世界众生扰乱纷纷，痛苦何似！吾人应发大心，不应吹大牛，做到一分算一分。现禅宗行将成绝调矣，宗门方法接引不出人来，要能度人，当究古人法。六祖谓弟子怀让：“西方般若多罗谶，汝足下出一马驹，踏杀天下人。”马祖得道后回乡，人见轻视之。祖曰：“学道不还乡，还乡道不香。”祖气宇如王，牛行虎步，乃离乡往江西，禅道大宏。有僧问：“何谓祖师西来意？”祖反问曰：“何谓汝现在意？”岂机锋哉！实有深意在焉！祖有弟子邓隐峰，欲往看师叔石头。祖曰：“石头路滑。”峰曰：“杆木随身，逢场作戏。”往见石头，绕石一匝，振锡一声问：“是何宗旨？”石头曰：“苍天，苍天。”峰无对，却回举似祖，祖曰：“汝更去问，待他有答，汝便嘘两声。”峰又去，依前问，石头乃嘘两声，峰又无语。此虽机锋，正说明隐峰程度不够。古人说禅，简洁了当，不似我向汝等说老婆禅也。汝等今之一看，是长是短？不会，参！马祖席下得意弟子甚多，一日赏月，祖问：“这时如何？”堂曰：“正好供养。”丈曰：“正好修行。”南泉拂袖便行。祖曰：“经入藏（西堂智藏）禅归海（百丈怀海），唯有普愿（南泉普愿）独超物外。”汝等尚不能心月孤悬，更不能独超物外，而终日在妄想中流转，诚漆桶一支，黑暗一团。

（八点上座。八点二十七分下座）

身上气动发热，均为好事，不必去理会，亦不必去引导，须知注意它或引导它，亦是妄想，当下放下，才是正念。

马祖接引百丈之公案，大家也许都知道，东方哲学思想史常提及之。今日诸位在此，济济一堂，号称禅宗之徒，我且再述一遍，让诸位参参！话说百丈跟随马祖若干年，仍未开悟，一日随马祖外出，见一群野鸭子，祖问：“是什么？”答：“野鸭子！”“甚处去也？”答：“飞过去也。”祖便把百丈鼻子扭住，祖曰：“又道飞过去也？”

古德云：“有人念一句佛，罚挑水洗禅堂三日。”因之后世净土宗人骂禅宗，连我南某亦受其累。真是冤哉！现时人倡净土胜于禅宗，念佛求往生西方极乐世界。现在吾人亦来念佛，求生东方极乐世界，－－北投居士林，念得一心不乱，当下清净。

（师开始念佛，众人随之。）诸位刚才一念后，心境如何？大家禁语一日。如此一念，既不希求往生西方，亦不求生何方，当下心境清净，即是极乐世界，此亦即调和之一法。诸位回去，环境允许，即可行所无事，念念佛；或环境不允许，念念诗词，亦可调和。尤其在心烦乱时，一口气一口气念去，唇齿不动，以鼻吸气，勿以口吸气。可念至身心皆忘，比什么气功、九节佛风都灵。河车、海底等等，一起具动，必须用丹田之气，是为金刚念诵。音波可感动他人，一听是声佛号，亦可得清净。心烦不可耐时，一念有效。以后可以调心。一念清净，死后可往生西方，上品上生。禅净双修，明代永明寿禅师倡之，有四料简，各人可自看《指月录》。

（九点五分上座）

一切放下，放下，放至无可放之处－－。（半晌，师以香板拍案，砰然有声。）这是什么？明白者，自明之。不明者，参！

小参－－晚上九点二十分开始

朱教授：（先大笑），听老师念阿弥陀佛，我吃了豆腐。一笑惊天动地。昨天参话头“我是谁”、“无”。今天又放下，心中很轻快。不过我觉得话头很好，我之性情别扭，但非坚强，我还想多参。

师云：汝笑则可，此一笑与弥勒一笑如何？答：不同。他是他，我是我。

师云：汝知汝笑之意义否？望保持此愉悦心情。

杨先生：我这神仙垮了。简直不行。在此打坐，只我不行。但此中间亦有道理。平时我在家能一坐四小时，现在此坐十分钟都不行。什么功夫、见地均用不上，腿子降服不了。今天终日昏沉沉，一点清净都谈不上，今天深感到功夫之难。禅宗祖师戒见地不真，然见地即真，腿痛仍无法，心本无生，因境而有，有何法想耶？

萧先生：我有二目的：（一）想揭开一下；（二）再看佛家之训练方法如何。现已二日，无所得，甚惶恐。其次为腿子问题，昨日大部时间与腿战斗，今看他人如何应付。将身子拿开，则剩下灵性，它又能看，又能听，不就是了？

金居士：昨参我是谁。今日参话头，一直参下去，人即安定静下来，人亦忘了。无感觉了。大约二十分钟醒了，无甚心得。

龚先生：参时总觉得有光要跑出来。下午,师命放下，立觉清净，连单提一念亦空了，尚请指教。坐时，似乎颈子被扭歪了，但引磬敲了，睁眼一看，颈子仍是正的。话头放下，觉甚空洞。

傅居士：我已知身体是废物，然喜多说话。参话头一放下，甚觉松了，又觉此身不是废物，又

能见闻觉知，觉我与老师与佛一样，似乎佛亦不必拜，有此妄想。腿子痛常随心念转。

张委员：前天只睡了三小时，过了一天，疲乏不堪，今天似觉舒服一点。对参话头略有入门。刚刚可用话头打断杂念，忽然一百八十度改变了！教令放下。放下后打坐，则与我平日打坐相同，故甚轻松。然成问题者，杂念不易断，不如抱住话头抵挡杂念有效。今日大半时间落于昏沉，只有早上较清醒，其余时间一静就想睡。腿子盘到最后甚感吃不消。又听老师说：行住坐卧均可参，然则又何必盘起腿来？是否不盘腿参起来会差一点？再者，似乎出人意外，即念佛一事，幼时念佛甚多，受薰陶甚深。常听说念佛为最简单之法门，任何人均可学，至于参禅念佛，对弘扬佛法如何？

师云：今日念佛，汝感觉如何？

答：无特别感觉，但甚觉习惯。

师云：（一）杂念尘劳腿痛，均为心不能把握。有人对参话头得力，则不必听我的；应在各人当机立断，自行选择。以汝情形看，似以参话头较佳，参话头能打断妄念，即如是行。久久自有道理，自己提出报告。（二）腿痛：盘腿在使气脉流通，腿痛厉害，即干枯之象，打坐可使血气下行，故应与腿斗争。（三）弘扬佛法以何宗为佳？最好像我一样，样样都卖。

韩居士：今天甚惭愧，无甚进步。师令放下，师又警告勿作鬼活计。师教放不下，即担起来，我以为又叫我再念佛。然今日念佛无杂念。我与张居士不同，怎样亦不昏沉。我曾参加过数次念佛七，不敢吃多，多吃则易昏沉。师教我不念佛，我即不敢念，不念杂想即来。

师云：韩居士为诚笃君子，诚恳佛弟子，然念佛须念到一心不乱始成。今后汝可禅净双修，然汝向为好人，规矩人，可谓很好的学佛弟子，因汝老实有余，调皮则不足也。“见过于师，方堪传授。”

刘女士：余从未吃过如此苦头。只有参“谁”字，然追亦追不上，伤心之至，中午哭一场。余反对念佛，余从未遇到如此善辩之老师。下午一变，放下后，觉得非常舒服。然放下后热气上升，但又不准做气功，故气又停了。

文光：参谁，参得不好，放下，即安心了，感到清净。打坐时喜听钟声，倘无钟声，则不能静。又运动不足，气仍在头脑中。

师云：汝应统统放下。又听声音者是谁？知否？答：自己。

师云：汝自己放不放得下？答：放不下。

师云：再研究。又问：我明日就要走，应如何参？

师云：吃饭穿衣服，等汝回来再提出报告。

杨君：希望研究大道，今且分三点说明之：（一）师谓跑步可通气，通关走窍。（二）正在走时，一香板打下去，心中什么杂念都打跑了，至为舒畅。（三）打坐时，师叫放下，放下后气即乱跑，师叫提起一念，气即到头顶上来了，不是一般外道所能做到，大有天人通之意味。吾人修道，应知生从何处来，死往何处去。做功夫好了，头顶冒烟，死即从头顶走。

聂先生：师谓其话听之则中毒，不听又不可。我以为师语如药，各人应按病服之。今日放下，或不放下，气均在动，身体亦动，甚至影响同参，甚为遗憾。我想起孟子“毋暴其气”，师教勿摇动凳子。又杂想与法性是二是一？过去曾有一次，另有一个我看到我在睡觉，而知另有一我。至于对杂念，我认为“不理它”，亦即孟子之“毋忘毋助”。

师（一笑）云：大可讲孟子。离道尚远。

傅太太：我今天不报告，留到明天补报告。

张委员又问：昏沉有何法对治？

师云：有。一、可让其昏沉至极，物极必反。二、捏起鼻子来，闭气一下，昏极即不再昏。

（十点四十五分放参）

（附记：因水泥地滑，师领众跑香时，摔一交就地一滚而起，大众惊其轻灵。晚十一时放参后，众请将止语禁暂解，师许之。于是大众又轻松起来，于客厅中有说有笑。明日文光因假满，中午后，将离此返南部军中服务。杨君因老师口音听不懂，明日亦将返宜兰。）

第三天－－农历正月初四

（昨日阳光一现，随后又阴雨。今晨淅沥连绵。九点半天晴，阳光出。）

（六点起身，盥洗罢行香，六点三十分早饭，六点四十分正式行香。）

为学之道，贵于不自欺。过去高级将领短期集训，一有空闲即偷闲说笑，上厕抽烟，是为他人，目的在取功名。现大家在此，皆流于放逸，无一人精进者。诸位自动来此，非为好玩而来，乃为己而来。今诸位连止语亦不能守，群聚言笑，言不及义，来此何为？古人为法忘躯，为道忘身，汝等何曾有一人发惭愧心？发恳切心？闹聚七日有何意义？诸君今日不必请我，尚须我来请？倘以过去方法对大众，恐一日也受不了。现时代不同，松多矣，但一松即不成。汝等倘仍不振作，我即辞职不干！我非为汝等称我为师而来。不恳切发心而能成道，是无天理。诸位早起，佛前连头亦不磕，佛法是佛所教，不敬其师，焉能得法？一念至诚，即人天感应，不磕头即以为不迷信，是为真理？汝等心中自大自傲，何来真理？

（早饭后行香，师对大众放逸、不精进，至为震怒。七点零五分上座。有头低垂者，师厉声曰

：）
抬起头来，参。（－－良久）

教汝等多拜佛，无一人拜者，无一人忏悔者。不敬己，焉能敬人？不敬人即不敬己。佛也不拜，竟以此为高。怕流俗所笑；心想欲作超人，又不敢作超人之举，简直是混蛋世界,混蛋众生。诸位在此，我教汝等饱食终日，无所用心尚不好？宁愿饱食终日，言不及意为快？我今学杨朱之学，求其为我！倘各人仍如此，我即丢掉不干！
（七点二十五分下座行香）

“严父出孝子”，今日世界上效法西洋个人自由教育，想造就天才，但天才未造成，却产生多少太保。高鼻子绿眼睛的一套不对！然天下皆浊，我何必独清？“严师出高徒”，师不严则道不尊。古来丛林，戒法森严，不苟言笑。欲言传法弟子，谈何容易！然我亦选材太严矣。昔人弟子以偷面粉济师兄饥，而被师逐出山门者，跪雪终宵不去，终成传法弟子。此道是古道，今人请都请不来。然汝等既放弃新年享乐，而甘心前来自苦，“曹溪古道少人行”。就得好好诚恳做去。走！（当时有人被师骂得忏悔掉泪，禅堂气氛立即肃穆、庄敬。）

恳切发心，诚心忏悔，此事无甚难处。倘能恳切，则业障减少一分，道业增长一分；如仍悠悠忽忽，何日得成大道？（七点五十三分上座。）
古德云：路遥知马力，日久见人心。
（八点三十分下座。下座后，各个不敢再掉以轻心，自动止语。）

佛说：“制心一处，无事不办。”“若能转物，即同如来。”生活愈简单，愈超脱，智慧愈升华；今日物质文明愈发达，人生愈痛苦。何况尚有内心欲望。“吾所以有大患者，为吾有身。”倘此处打不透，云何解脱？身体上有痛苦，应发奋克服，来此何为？多做功夫死不了人。倘善谈教理，善说机锋，实用毫无，则成“理即佛”，或成口头禅。德山善说《金刚经》，闻南方佛法可直指人心，见性成佛，认系魔说，欲往南方斥之。为老婆子点心点住。见龙潭曰：“来到龙潭，潭又不见，龙又不现。”龙曰：“子亲到龙潭。”德山无对，遂栖止焉。一日持烛往见潭，潭吹灭，德山大悟。乃自焚其数十年着作《青龙疏钞》，曰：“穷诸玄辩，若一毫置于太虚；竭世枢机，似一滴投于巨壑。”今人好说禅道，然纵能将三藏十二部倒背如流，又有何用？不是自己的。此法无他，但“打得念头死，方得法身生。”只是教汝先断念头。
（九点上座。九点三十分下座行香。）

“半夜起来贼咬狗，拿起狗来打石头；从来不说颠倒话，阴沟踏在脚里头。”汝等又在计较，以为废话，人生何曾不在颠倒？烦恼即是于此而起。古人云：生死事大。生不知来处，死不知去处，是以大事未明，如丧考妣！君等尚须人押进禅堂，是亦我之影响力不行。平时无行持，不能影响人，诚言教不如身教。然我亦不想作身教。（编者－－师之身教，诚非我等所能望其项背。）各自放下，放不下，提起来。刚才吃点心的是哪个心？自朝至暮，从生到死，提起的、放下的、笑的、哭的、痛的、都是“这个”。水流花谢，均是如此。知道了“这个”，时时观照，时时行之，即是行深般若波罗蜜多，般若威德乃生，照见五蕴皆空，度一切苦厄！观世音菩萨告舍利子：色不异空。诚如庞居士言：“但自无心于万物，何妨万物常围绕。”空不异色，空的境界亦不可把捉，因念念迁流，诸法无常，空亦会变去，所以色不异空，空不异色，智境如如，不生不灭。（时外有爆竹声）鸡鸣爆竹响，即作如是解，如是领会，实无所得，无智亦无得，“无所得”亦无所得。依般若波罗蜜多故，心无挂碍。功夫靠不住；修即有，不修即无。欲求解脱，当靠智慧，于是方可远离颠倒梦想。色身痛患，着意更糟，我自有不病痛者，乃靠般若解脱，成佛靠般若，小乘人解脱知见，亦靠般若。全部佛法在一部《大般若经》，《大般若经》全部大要在《心经》，《心经》共二百六十字，《心经》之要又在何处？（师以香板振威拍桌）就在此一板上。

《心经》有七种翻译，玄奘未出国取经前，曾照顾一脏病乞丐，丐病愈后乃教奘念《心经》。今吾人所念之《心经》，为鸠摩罗什所译。而唐时，玄奘法师未出国前，已有《心经》字帖，奘师为法忘躯，冒死取经回。在印说法教化印人，名震全印，旅途中九死一生，沿途白日见鬼怪，即靠念《心经》驱之。自古以来，多少人求经而捐躯。吾等吃现成饭，尚弄不通，尚不精进，愧何如之！
（十点三十分上座。十一点下座。行香七分钟。）

有人问：“学人欲求识佛，何者即是？”百丈答：“如人骑牛至家。”又问：“未审始终如何保任？”百丈曰：“如牧牛人执杖视之，不令犯人苗稼。”马大夫问赵州：“和尚还修行也无？”州答：“老僧若修行，即祸事。”士问：“和尚既不修行，教什么人修行？”州答：“大夫是修行底人。”云：“某甲何名修行？”赵州：“若不修行，争得扑在人王位中，喂得来赤冻红地，无有解出期。”大夫乃下泪拜谢。有僧问老婆子：“台山路向甚处去？”婆子答：“蓦直去。”有僧举似赵州，赵州往勘之，问：“台山路向甚处去？”婆子答：“蓦直去。”州回对人曰：“台山婆子为汝勘破了也。”后又僧参此公案，一日曰：“我勘破赵州也。”

老子云：“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞。”“万物归一，一归何处？”达摩祖师曰：“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。”如何是墙壁？外缘不入，内缘不出，现在如何？就是这个！认得这个，把持这个，可以上天，可以入地，可使汝头痛腿痛，可使汝捶肚子，可使汝下笔千言。能认得这个而持之，天地在手，万化由心。倘圣人妄念忽起，即同凡夫；倘一念回机，还同本得，凡夫即圣。
（十一点三十分上座）

身体太受不了，腿太痛，头发胀者，可在座上作深呼吸，细长而无声，数次之后，即可恢复疲劳，松懈一下神经，发痛发胀即可减轻。此乃助道之法，色身障碍太大，尤其是身体亏损太甚者，不得不谋调剂也。其法渐渐吸气令满，在下腹稍停一下，而后徐徐呼出。（十一点五十五分下座）

佛眼有云："深深拨，有些子。平生事，只如此。"

（下午一点三十分至两点静坐。午饭后，文光与杨君对师三顶礼后离山返去。杨君言曰："打七三天除杂念，回归净土候佳期，言语不通之所致，等候退休再修持。"）

坐着参、走着参、站着参均可。倘专门听我说且装进去，如何得了？妄念尚除不了，何况装我话。"佛说一切法。为度一切心，我无一切心，何用一切法！"《金刚经》云："知我说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法！"有僧问大珠和尚，和尚曰："深潭月影，任意撮摩。"僧问："如何是佛？"大珠曰："清谈对面，非佛而谁？"僧半晌无语。曰："汝等禅者，说话均如此耶？我所问者乃汝禅家如何度人成佛。"大珠曰："吾宗向无一法度人。"大珠问："法师讲何经度人？"僧曰："讲《金刚经》。"大珠问："汝知否，经是何人所说？"曰："当然是佛说。"大珠曰："经说若人以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。"

法师见禅师均感头痛。唐时有唯识师遇禅师，问其究那一部分，曰："百法明门论。"问："昨日下雨今日晴，属于何法？"法师无对，禅者曰："二六时中不相应法。"今之通口头禅者，多遇实际问题毫不济事，故曰参要真参，悟要实悟，悟个什么？就是这个样子，清净自在，无挂无碍。守住清净即是道耶？曰：否，否，能守之心是贼！

（两点三十分至三点静坐。三点后行香、跑香、停。－－良久。）

此时只有喘气份儿，妄想起也起不来，待气平，妄念又起。故曰："意者气之帅也。二者交互影响。气动，念头亦动，倘意静心平，气亦平。如不检点，则随气而动，不由自主，外道炼气摇身，正以此为宝，实至愚无智之甚也。念动气动，气动念动，只一反照，即可察觉，不可流于外道，须得清净庄严方成菩萨大道。至于气将通未通有阻塞时，索性摇动几下即可。丛林数百人打七，则怪相百出，且老参以两肩一扛，支头睡觉，倘非内行，可真不敢下手打，恐打错人也。

（三点四十分上座。四点十五分下座。）

（四点三十分上座。四点五十八分下座，行香。至五点十七分停。－－良久,约二分钟余。）小净、喝茶，马上回来上座。）

(五点三十分上座。五点五十四分下座。行香。）

（晚饭后行香）

所以，谈禅宗无法子，古德曰："举扬宗乘，法堂草深一丈！"六祖曰："我法难言，自性自度。""良马见鞭影而驰。"今已三日，尚不见有良马出来。如何即是？曰：莫妄想。能提得起，亦须能放得下，放下即是。倘放不下，实已自然放下，全妄即真，妄想亦是。诸位恐又信不过，何以故，妄想本自如浮云，本不黏滞，则打坐时妄想又何妨？卧轮禅师有偈曰："卧轮有伎俩，能断百思想，对境心不起，菩提日日长。"六祖曰："我亦有一偈：惠能没伎俩，不断百思想，对境心数起，菩提作么长。"我话说尽，就是这些。仅此一桶水，倒来倒去，如此而已。不能提起的即放下，不能放下即提起。若问：我提亦提不起，放亦放不下，不能放下即提起。若问：我提亦提不起，放亦放不下，如何则可？我答一句：不提起亦不放下。信么？信得过就休去，若信不过，则自己钻黑笼子去。放下也罢，妄想也罢，就是这样的，不断妄想，不求真。禅宗之徒，切莫困在禅定功勋上。定又如何？不定又如何？懂吗？不懂是笨牛。良马见鞭影而驰。走！（行香。停。）

灵山会上，释迦拈花，迦叶微笑，于是宣布曰："吾有正法眼藏，涅盘妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。"禅宗即是如此来的。如何？拈花就拈花，微笑即微笑，平平常常，有何奥妙！（谓张委员）汝又落于昏沉去了！（忽然又代为转语）昏沉又怎么办？昏沉就昏沉吧！只要认得了这个，可以不参禅，可以大睡去。（七点上座。七点三十分下座。行香。）

鲁居士今日六十大寿。从基隆远道而来赠送我一罐长寿香，我今转供养诸位，为鲁老居士念消灾延寿药师佛。现各位打坐盘腿子，佛法不在腿子上，定与不定又何干？一般人谈佛说道，总一提即认为清净即是，差矣！道不远求，目下即是，禅定并非是道。固然禅定为解脱之一法，不可厚非，但何必执着双腿？如何是道？我今表演给汝等看。（师转身跳一跃），此即是道，懂么？如果仍不懂，则有梦有想，主人公何在？无梦无想，主人公何在？参！诸位小净后上座，勿盘腿。

学佛菩萨，不到第八不动地，不退转地，未破得重关，仍会退转。诸君今日学佛，即不退乎？靠不住。禅宗重见地，不重功夫。如今与人谈功夫，则门庭鼎盛，倘与人谈见地，诚为门前草深三尺！难矣。我常劝人多看永嘉大师《证道歌》，诸位不去看，或看而不用心，现在我即为汝等讲永嘉《证道歌》。

（晚饭后，坐一堂，行香毕，散坐不盘腿，七点四十五分开始讲《证道歌》。）

小参－－（晚上八点开始）

朱教授：遵师命，先拜佛，再拜师，再拜同参。（拜毕，曰：）好了，我的完了。（师默然。）

杨先生：赵州勘婆子，明知故问也，吾转语曰："台山路本明，假意借人问。赵州与众生，皆是同条生。明明疏林影，风随松树生。"

萧先生：我无别事，功夫全用在腿子上，晚饭后老朋友"谁"回来了，于是不管腿子，越找腿子麻烦，则越麻烦。不管它反轻松了，反自在了。
师问：生老病死到来受得了吗？
萧先生：受不了又如何办？
（师默然。）

傅太太：头几天苦于腿子上，昨日又未提出报告，坐了一天，两腿痛苦非常。昨晚上床一切轻松了，觉得打七没有什么，不随现象走就好了。今日老师骂得甚厉害，我下了决心，认血肉之躯非我，五蕴亦非我。如此一想，反觉清净异常，听也听得格外清楚。益觉得老师之骂，系出于慈悲。参时或如梦境，见黄崖下有墨绿色清水，甚为真切，忽一转念，知此是境，不可耽着，故随即消失，且不复见。又我生平反对学医学佛，认为出于自私。然我今见老师如此心切，望我等成就，特别受感动。且想起昔时有一位杨老师,彼曾劝我学佛。一念及此，难忍的悲感一涌而上，但我已下决心，无论如何不流泪，不哭，因哭乃示弱也。下午两堂坐香均甚好！

龚先生：先向大家作揖道歉，我今早晨起太迟了。累大家挨骂。打坐功夫与昨天差不多，早晨两堂坐得甚好，但心中仍不甚安，甚难过。至师讲《心经》时，心境始开朗。
师问：现在心境如何？本来无一物，何处惹尘埃，此话如何说？
龚答：本无一物，说完了即说完了，哭完了即哭完了，就这样认识它。
师云：就这样认识它，行云流水，花开花谢，过去了就过去了。前途还有十八滩。

傅居士：我对打七本即相信老师会给我等锤炼，后因身体障碍，略用气功。后以禅堂用气功无意义，乃放弃了。台山婆子，老早无障，赵州八十犹行脚，明知婆子悟了，尚自往勘一番，是乃给后人做榜样。要亲自看过。又听师说，袁太老师对师之殷望，师亦希望在吾等大众中能找出一个两个，以续慧灯。吾等应加紧用功，切勿荒度。
师云：汝今后应在禅定上好好用功夫，别再搞教理了。

张委员：先感谢老师多骂我。然报告之前，我先自吹吹牛。自认甚进步。昨日参话头，又教放下，都未弄清楚，参话头，马上能静下来。今天有三次能保持清净境界，为从前所未有者，自觉甚满意。平时希望听引磬，今日听磬，反认为很遗憾，因清净被敲得消失了。现在上面头想睡，下面腿会痛，今日痛得厉害。因余有二困难，一为有脚气病，非弄清楚不能睡；再者大便时间特别长，约需二十余分钟，故睡眠比别人少了，是以坐起来易昏沉，此诚为业障。
（师奖许之，鼓励之。许先大便，先洗脚，准享此特权。）

韩居士：师教放下，但余之佛号始终放不下，乃只有念佛，并参念佛是谁，妄想即不起。记得数年前打七，突闻香板，惊得跳起来。师问：看见什么？余答：看见大光明。师曰："这个不是。"可是我不懂。数年来人事上受尽折磨，同事学生骂我，我当时很生气，但不还口，结果人反向我道歉。今日师说：过去了即过去了，是以挨骂过了即算。今又闻老师称许龚居士之"过去即让其过去。"我甚欣慰，足证我过去学佛并未白费，亦未错用功。

聂先生：今日明白了有这许多心，可谓明心明了一半，性尚未见到。但我有一要求，即明日勿教我等搞腿，好使我等脚踏实地参一参。
师笑云：荒唐。
金居士：没有什么可讲，吃饭睡觉，我还是我。
师云：死了如何？
答：死了即完了。
师云：大错特错，是为断见，汝当参死往何处？
答：死了归到宇宙中去了。
师云：不对，再参！参不出在佛前忏悔，自打香板。

刘女士：师讲《心经》，至"以无所得故，菩提萨埵。"我呆停下子。初来发心，想在七日中得点什么，至此心忽冷了。《心经》讲至"远离颠倒梦想，究竟涅盘"之处，故外子打电话问，余曰：一无所得。昨日尚在找空找定，今天什么都不找。

师云：今天一咒（骂）结果大家都有进步，"深深拨，有些子。平生事，只如此。"萧先生，懂了吗？萧答：懂了。

师云：好！明日当百尺竿头，更进一步。好了，今天可谓相当令人满意。提早放参！自由活动。
（时为九点整。较前二日特早。）

（特记：朱教授曰："善知识，放狗屁。如来佛，骗人的！"本日朱时自笑不止，师呵其勿着自在魔。朱故问曰："先前只是想笑，笑不止，现在即使叫我笑亦笑不出了，何故？"）
师振声曰：笑者与不笑者有何不同，究竟是谁？朱曰：放屁！

师笑而不言矣。末后曰：倘任汝如此去，可能成疯子，逢人便笑，且会发通，然余不希望你如此，现世界大乱，人心陷溺，希望汝仍去弘扬儒家学说，拯救世道人心，但于同参同道前始可玩之。（朱拜。）

第四天－－农历正月初五

（阴雨，张委员上午请假，刘女士生病回寮房卧。杨管老夫妇十点三十五分来，中途参加。）

（早饭后六点四十分行香）

侍候一般人好办，侍候诸位真难。何以故？松又太松，紧又太紧，我非迁就大家，乃是望诸位在一紧一松之间留心是何道理。汝等士大夫阶级，平时享惯物质文明，出门有自备汽车，穿吃方便，何曾用脚走过路？现在汝等在禅堂中大步前进双手摆开，多舒服自在。吃饭走路，这就是人生。乡下人半个钟头走五里路，古人一笠一草鞋，一肩扁担，不问晴雨，走尽千山万水，到处挂褡，何曾有苦？古时人身体四肢经常在动，本能充分发挥了，所以少病；而今天都市中人四肢不勤，所以百病丛生。此理不说，各位均不明白，一说均知晓。平时生活舒适惯了，是以觉得打七苦，其实又有何苦？僧家打七，比吾等严格万分，众僧亦不觉苦也。上座！望好好坐一堂，今日绝对止语，有必要话写条子。

（七点上座，七点三十分下座。）

禅宗传佛心法，难处在无一定方法示人，若谓参话头即是禅宗，实为冤哉枉也。是以“佛说一切法，为度一切心，我无一切心，何用一切法？”故曰：“无门为法门。”必须有杀人刀，亦须有活人剑，能杀得死，亦能救得活。能将人恨怒挑起来，亦能将恨怒息下去，使之心平气和，心平气和后，又将其恨怒挑起来。为大宗师者诚不易为。故德山棒，临济喝，无有定法。有时一棒不做一棒用，有时是赏棒，有时是罚棒，然须有其对象，倘无资格者，对其一喝实为浪费，何如哈巴狗叫？是以棒喝自有其用，乃至眼瞬眉毛动，皆是佛法，倘根器浅薄者，无法领会，吾亦无如之何。再者，禅宗如用兵，岂有定法？譬如兵困重围，四面皆敌，突围是死，不突围亦是死，则大将定破敌之策，亦如诗人所谓：“全家都在秋风里，九月衣裳未剪裁。”

是以懂者自懂，倘以逻辑衡之，则不通之至，余亦无法矣。以禅定而言，若干人做功夫多少年尚不能定，高深理论不谈，言其卑者，实乃气不归元，气脉不通，亦用功不得法耳。倘系上根利智，见道之后，则泊然大定矣。（有顷）

今已第四天，余亦提不起劲矣，其如人到中年，已定型矣。如何使我能振作精神，除非有一两个出来。

（八点再上座）

（师以字条示鲁居士：“你年老多病，姑用目光返照海底，息心凝气住丹田。”大众正在座上。）

现时各位注意：心中明明了了，既不昏沉，又不散乱，亦无妄想杂念，此是何境界？（稍有顷——）

没有境界，此即似止。止久，好像是昏沉，但勿落昏沉。二者有别：昏沉是迷迷糊糊，定是清清楚楚，然又心念不起，是谓之坐忘。

（八点三十分下座行香）

鲁居士用功呀！汝年大，但心息相依，守一而住，不谈参究。（龚先生问：“我坐得很舒服，只是心发慌，如何办？”师云：“汝当反照发慌者是谁，把它丢掉，即可不慌。”）（行香中师谓大众——）

今日人少，可大步向前，但腿走心不走，应仍如在座上一样，寂然清净，腿动，“我”不动。

劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。大家现在走，身虽在行，心实在定，无往无在而不定。看！大家如在春风中行，有眼耳而不用，灵明自在，了了常知，何时不在定中？参个什么？即是参此寻常日用。百姓日用而不知，所谓情之未发之谓中，即是定，致中和，天地位焉，万物育焉。天下定于一，天得一以清，地得一以宁，侯王得一以为天下贞，夫妇之愚可以与知焉，及其至也，虽圣人亦有所不知焉。老子谓“玄之又玄，众妙之门。”三教圣人同出一源，但用世目的与教人方法不同耳。

佛法世法一个样，一条路，昨日一场骂，今日又在讲定，可多看永嘉大师禅宗集中奢摩他颂：“恰恰用心时，恰恰无心用，无心恰恰用，常用恰恰无。”又曰：“惺惺寂寂是，无记寂寂非；寂寂惺惺是，乱想惺惺非。”常人不是散乱即是昏沉，不是昏沉，即是散乱，定即二者间，其间不容发。心中无事，但周围一切均知，非定为何？

（九点整上座。九点三十分下座。）

祖师谓：“莫论定动”，寒山大师曰：“面上两恶鸟，心中三毒蛇。”当双目亦可，当二鼻也亦可。然以二鼻也气息较对，因气动无迹；至于目光散乱，亦可引动心动。此皆因各位定力太浅。今日各位均表现甚佳，足堪道贺，定境类同，定力有深浅耳。待定力深固，则开眼闭眼，听与不听，随时随地均可定，此理待会儿再说。

（九点四十五分点心用过后——）

上午定境是否被年糕吃掉了？倘定境因年糕吃掉，则佛法不灵。倘未吃掉，则以后可大吃特吃。天台宗讲定，即是如此，是为如来禅，非祖师禅，但最后到家则一。祖师禅，昨晚有消息。今日讲如来禅，均大有心得。天台三止三观，杂念起，是有，杂念消，是无，但现在清清净净，仍是有，有个空空洞洞。可是此处应注意仍可听雨声，听香板响，并不碍清净。观空观有，即如此观，功力深时，处世应物，不致破坏清净。更进一步，体会得真空妙有，空非空，有非有，终会变去，不能把捉。最后讲中观，即空即有，即有即空，互不相碍，随时起用，随时空去。现户外雨声沥沥，正是观音说法，各位听得清清楚楚，但又何碍于诸位之清净耶？

昨日朱教授说："善知识，放狗屁，如来佛，骗人的。"此话有点祖师禅的影子，如真有此大魄力，我早已许你。今后三日尚看汝更有进步否？今后修行济世，亦看之魄力担当如何矣。可惜还不是。

（十点五分上座。坐中——）

莫妄想！听雨声，点点滴滴，那在外面，实点点滴滴在心，内外浑然如一，更无彼此，不调身（指气功）亦不调心。能所双忘。鲁居士！汝则不然，此法非对汝说。

（下座行香停次——）

何谓定耶？汝以为什么都不知，是大定耶？实乃木石矣。是以定诚难说。古德只能说："心月孤悬，光吞万象。"只讲澄潭月影。谈定，则不讲般若，只说功用。定有各种不同的境界，有时什么都不知，浑浑愣愣，有时却又清清楚楚。汝等忽碰到此定，忽碰到彼定，诚如瞎猫撞到死老鼠。古来寺庙专修之士，亦不过如是。昔释迦佛在恒河边入定，竟至一大队商队车马走过亦不知。然则定即此一种乎？否！否！有时在一定中，连一毫端均看得清楚。然君等听已听完了，我亦卖尽亦，但不可以此随便勘验人家，倘无实验，则罪过无边矣。"枯木岩前岔路多，行人到此尽蹉跎。"

（十点三十分下座。行香。）

君等上座能定，下座不定，或在座上坐久了，亦不定了，汝等双腿一收，一切放下，乃觉有一物。君等诚无智慧也。不能照也。当妄念起时，即看住它，灭去了，再看，此能看之一念，把住它，即可定下去矣。古德无他法，只有画一圆圈，中间点一点，此点即是灵明，说不明白也。善自体会。外道以此一点名曰玄关一窍，自己亦不明白，实是胡说。于是而谈净土，即在修此有之一念，然倘有心念佛，即同凡夫，无心念佛，即同木石。如何才是正念？曰：清净而念。是以净土法门，不可轻视！韩居士应特别留心。

（十一点上座。座中——）

刘女士应在此境界上（与虚空合一）力省，说了一统尽乱说，到此境界就糊涂了。勿闭气，勿作气功。任何有为，"凡所有相，皆是虚妄"。何以平日向汝等说气功等等耶？乃众生所求，各有不同，不得不行方便。来此禅堂，在求真正佛法。勿用眼光定，应以心定，但一念清净，即可定住。倘一念不清净又如何？曰：看住此一念，即可清净。念勿住在气上，念应住在念上，乃至连念亦不起。莫起妄想，想道理是妄想，想佛法亦是妄想，一念清净，当下即是这个。

（十一点三十分下座行香）

走亦走过了，香板亦响过了，你仍是你。"本来无一物，何处惹尘埃"。（韩居士突然大哭，出列跑于佛前，痛哭失声。）应该痛哭流涕矣，念佛念了数十年。唐时有一尼，为求佛法出家，行遍天下，悟后有偈曰："竟日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云，归来手把梅花嗅，春在枝头已十分。"（问韩居士：）哭罢了，还有什么？佛还在念么？（答曰：没有。）正好念佛！四大本无我，五蕴本来空，认取本来人，就是这个。好好保任，如何保任？不保任而保任。不枉你念佛数十年，吃素数十年。什么是这个？喏！外边汽车叫。昨日有笑的，今日有哭的，生意不错，此七未曾冤枉打。走！

（十一点五十五分杨管老忽然大哭出声。合掌站着，定住三小时不动。）

诚"踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫"。

（此时会中有人哭，亦有人笑，但皆甚庄严肃穆。师便震威一喝曰：）

此种现象，都是专心紧迫所至，不足为怪。

（大家静默良久，师忽望空笑曰：）

一笑一股气，一哭一放屁。一笑一哭，一哭一笑。屁也没有，气也没有。不对不对，屁还给你，气还给你。滚！少来这套魔气。

少顷，师转身到杨管老居士身旁曰：既无心，何必定。天中云，自然行。

（下午一点十分行香，香板响——）

这是什么？两脚长伸眠一觉，醒来天地还依旧。纳被蒙头万事丢，就是这个。自古到今，即是这个。禅师名为"这个"已经是加上了。尚有许多人不明白，心外求法，想修个什么？想修佛法正是妄想，造作善恶业即是妄想，从盘古开天地以来修到未来际，亦不增减一点。无业禅师一表人才，巍巍堂堂，未悟前，见马祖曰："三乘文学粗穷其旨，常闻禅门即心是佛，实未能了。"祖曰："只未了底心即是。更无别物。"无业曰："如何是祖师西来密传心印？"祖曰："大德正闹在，且去，别时来。"无业才出，祖召曰："大德。"无业回首。祖曰："是什么？"无业禅师悟去，弘化一方。所以祖师说：学般若菩萨，如在冰棱上走，刀锋上行，动辄丧身失命。此法真金矢法，会者如金，不会者如矢。一切自在，任运逍遥，本来禅就是如此。

何必定要丈六身躯紫磨金色？故《金刚经》云：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”如来者，无所去，亦无所从来。认得这个，则如得牛牧之，牧之既熟，则可上天，可下地，可骑之使过山海关，可使之耕田。如此说者，即同佛说。不如此说者，即同魔说。信得过即是如此。我可负责。儒家出一文天祥，其所认识者亦是这个，只是用词不同，名之曰“正气”而已。故有正气歌之作，肉体生死早置之度外，故数年牢狱，颜色不改。

以韩居士言，彼与我认识已数年，我无奈伊何，告之念佛去，倘如彼死去生西，当毫无问题，但不得上品上生，以其念佛之情识未忘也，参加此七者，连念佛之念头亦可被我打掉，然后方好念佛。故有一毫情识不死，终不得见“这个”。我告大众，至第三、四日腿子会痛死人，汝等信以为实，然则果真痛死人乎？并未也。人之大患，莫过于有身，及吾无身，又有何患？腿酸痛，是业气所致病魔，多受一分痛，多消一分业，太爱身体，没有断了就断了的勇气。人死无大患，充其量，只是如此耳，又有何了不起。诸君见否，刚刚张委员又回来了，洗脸漱口忙了许久，坐时前面包上，后面围起，是身见，此即是现身说法也。人之一生皆为身而忙，何苦哉！

（一点四十分上座。两点十分下座行香。）

坐亦禅，行亦禅，不求定，亦不求乱，坐如是，行亦复如是！不左顾右盼，三代礼乐，尽在此矣。停！你听风吹树响，沙沙声。明得这个之人，则“青青翠竹，悉是法身，郁郁黄花，无非般若”。“溪声尽是广长舌，山色无非清净身。”此乃观音入道法门。听！此是风动？是树动？不是风动，不是树动，是仁者心动。然此已是画蛇添足，乃不得已也。一般人总被法身，以及五阴魔等名词搞得头昏脑胀，高推圣境，倘系明白人，则拂袖而去。然则有人问：我已明白，但总保持不住，要求清净，如如不动，就是办不到，过会儿又妄想起也。如何则可？我答：妄想就妄想，就是这样的，生也如是，死也如是。古德解之曰：要问此事，如老鼠咬空棺材，到头进去一看，空无所有。五祖演谓：又如贼父教贼子，教其钻进柜，锁上后大叫有贼……不论如何，但教其子自想办法，逃出即可，而后方能为贼。再如圆悟推守珣入水，遽问：“牛头未见四祖时如何？”珣曰：“潭深鱼聚。”悟曰：“见后如何？”珣曰：“树高招风。”悟曰：“见与未见时如何？”珣曰：“伸脚在缩脚里。”有妄想如何？无妄想又如何？此即是答案。

（两点三十五分上座。座中——）

昏沉时这个哪里去了？（良久——）变为昏沉去了。但永远也变不掉。就是这个能生万法。懂得了，何妨蒙头睡去！纳被蒙头万事休！昔黄檗门下，禅堂中临济在睡觉，檗巡堂见之以杖打板头一下，济举首，见是檗，却又睡，檗又打板头一下。却往上间见首座坐禅，乃曰：“下间后生却坐禅，汝在这里妄想作么。”座曰：“这老汉作什么？”檗又打板头一下，便出去。究竟济与首座谁不对？

（三点零六分下座行香）

莫妄想，坐如是，行亦如是，而后方可出世，亦可入世。即心即佛，即佛即心，心本无生因境有，前境若无心亦无，不断不常。说断耶，要用便有；说常耶，用过便休。说得最清楚矣，有担当者，捞起便走。诸君话头亦参过，放下亦放过，其滋味如何？宋元以后，话头兴而禅宗衰。欲谈禅宗，当推隋唐。古人直指人心，简捷了当，不似我今日之说老婆禅也。欧阳修问一老僧：“古之高僧，临生死之际，类皆谈笑脱去，何道致之耶？”对曰：“定慧力耳。”又问：“今乃寂寥无有，何哉？”僧笑曰：“古之人，念念在定慧，临终安得乱？今之人，念念在散乱，临终安得定？”修便拜。如何是定慧？（拍案有声——）

就是这个。云门曰：“扇子[足+孛]跳上三十三天，触着帝释鼻孔。东海鲤鱼打一棒，雨如倾盆。”古来禅德也常如此乱说一通，瞒你一下，信得过的，便是“这个”。不理会宗师信口开河矣。昔有师僧奉马祖命，勘其师弟大梅，谓曰：“昔日师云即心即佛，今日师又高一层矣，今日非心非佛非物。”大梅曰：“我这里依旧是即心即佛。”走！（再行香）

魔由心造，妖由人兴。如喜音乐者，习气故，静中现出音乐。倘明乎此，魔亦是佛，可取可不取，认识这个，要它如何便如何。我法门中不重神通，而要汝反闻闻自性，否则将发耳通。然而认识这个后，则可修有为法，神通妙用，皆由定发，但现不须乎此。平常骂人：“饱食终日，无所用心。”而今禅堂正须如此。

（三点五十分上座。四点二十七分下座行香。）

平日汝等看永嘉大师禅宗集，乃至谈任何书，均溜读过去，未曾体会于心，毫无益处。今试为汝等说之。……梦里明明有六趣，觉后空空无大千，……上座。

（五点上座。五点三十七分下座行香。）

举世都从忙里老，几人肯向死前休。小乘人明了此点后，即入深山古庙，冷湫湫地去。如隐山偶被洞山与密师伯寻见，即烧庵避去，述偈曰：“三间茅屋从来住，一道神光万境闲，莫把是非来辨我，浮生穿凿不相关。一池荷叶衣无数，满地松花食有余，刚被世人知住处，又移茅屋入深居。”

高得那么高，吾人矮得那么矮，但矮得亦有道理。何以故？“剑树刀山为宝座，龙潭虎穴作禅床。道人活计原如此，劫火烧来亦不忙。”诸位下山，为俗务亦好，为学者亦好，但勿忘居士林此一段时间。保任已有偶得的境界，慢慢可以更进步。

且谈功夫：见道之士，无所见处，就是这个，久而久之，即如檀即奢摩他。吾人为何不能定？解深密经经义曰：“如有求止求定之心，即不能定矣。”《楞伽经》、《瑜伽师地论》亦如此说。此乃休息去，大休大息，小休小息。倘有求定之心，即已不定。唯大智慧人见得透，即可定；若靠修为，修得成还会坏。儒家程子曰：“动亦定，静亦定，无将迎，无内外。”程子这后，则等而下之，见不高过程子，然无可讳言的，乃系得自佛家。六祖曰：“唯论见性，不论禅定解脱。”上智下愚均易得定，女人亦易，只有中人之资者，大难大难。宗下不同于教下者，至简至要。佛是露柱，法是灯笼，僧是泥土。定一不说话，慧一将说未说。此是何等言哉！故禅宗如狮子乳，牛羊乳被滴后即涣散；禅宗如涂毒鼓，听不得，听不得。好好用功，人怕立志，佛不负人。无边虚空，自有护法神灵在。

（七点上座。七点三十五分下座。）

小参一晚上七点五十分开始

朱教授：早晨很沉静。昨天鲁居士教我不要说话，早睡。今早很安静，下午又想笑，又想说，杨兄告我勿作。

师问：汝对此事了解如何？

朱答：我对外道又有一解，外道不是道教，而是基督教，道教应为内道，但不知中道为何？我看儒家应是中道。

师云：汝须吃香板。（振声一喝！）注意！此即阴魔着身，不可任其澎湃。等会儿早睡去，勿用功，勿打坐。心境喜悦，灿然而来，异乎寻常，即不对，千万勿搞。你坐时如何？

朱答：没有什么，我什么都没有。

师云：最可虑者即是你，希望注意，本来无事，能平静即是。

杨先生：昨晚礼佛，祈佛加庇同参。随师一年十个月，我今日可向同参报告，觉今日师所说定，太好了，闻所未闻。年余来，每日均与师见面，然常参定慧，数月都不通晓。今日师说般若，可谓全部般若均已说完；很重要者，即中观三论，止，皆闻所未闻，实为做功夫者应注意。再即般若，倘般若认识不到，则中观三论亦即是空，如认盘腿子是道，实在冤枉。今闻师说，道不在腿子上，则放下腿不就解脱了？

萧先生：今日为一总考验。经过情形：它是否是身旁？有时如秋月半掩，有时如大雾漫天。今天浸沉于体会“定止”之道，反而定不了。下午放下腿，却安祥了。现在腿子盘了二十分，最后还是拿下来了。前二日为用死功夫，今日用硬功夫。昨晚以后较有秩序，今日不行，似乎昨日好。

傅太太：仍然是昏昏郁郁，上午行香，见师一看供果，我亦跟着伸首一看。回头忽闻韩居士一哭，更感昏然，后见杨、萧二师生坐在一起，我遂有此数语：“师傅害徒弟，新年来打七，腿痛真要命，学个这么的。池水绿，百花香，无限春光自己赏。”

（师一笑而已。）

龚先生：今日在功夫上用功，以前终对禅定不懂，只觉清净而已，但妄念仍是有，有而不粘；今日坐时，觉得定了，耳闻雨声、钟声，似乎在耳边溜过，未曾入内，当然并非整个三十分钟均如此。再有一点：即降伏了腿，故觉定境胜前。

师云：好！也有点进步。

张委员：我要说很多。（师许之。）我用功法与人不同，教我参话头，对我个人言，并未完全了解，对“参”字之意义不明，只能概括来参。昨夜参究中，发现一大疑问：即“究竟怎样参？”以我之想法：（一）即将此问题放在心里，亦不求解决。（二）当作一个问题，须要解决，则牵涉到许多理论，于是杂念纷飞。又怕不对，故必先将此问题弄清楚，否则无法下手。余意：禅宗有了问题，且须解决之，但同时又不准思想，不准讲道理，似乎是太不逻辑，太矛盾。我又问，师翻书示我，有一例子是说：如欠人万贯钱，人逼债甚紧，又无钱可还，无计可施，乃置心中念念不能放下。且另又有疑问。还耶？不还耶？于是仅有二办法：或无钱还，只有命一条。或想尽方法来还。我在厕所中决定今日要下山，故师笑笑答我曰：下山去吧，你错了也算对。既然错了也对，我就去也。但路上仍在想。惦记未放，老师在罪我，故示轻松。我意既不得讲道理，则应用直觉解决问题。今下午参时，乃想应在理论上弄清楚，于是又妄念纷飞，正在讲道理，忽然被师一喝，似我内心已被看透了，我被师威所慑，就不敢再想。这样一来，不但恢复前日之定境，且又胜过之。听磬不欲下座，似乎又为师知，告我继续坐下去。在我，定之程度又较深一层，大家行香，我坐着，开示也都听到了，并不妨害清净。身体上，似乎全身都有点发热，故勉强支持下去，身心感觉非常舒服自在，为前所未有者。自感得力者，即为一种业障减轻了，即腿痛与昏沉均减轻；又遵韩居士嘱，未多吃，是以较前为定。

师云：今天不答复汝问题，明天再答，以后晚上亦不必向我多罗唆。（张称是。）

韩居士：我与张居士同感，觉得举心动念都逃不了师的法眼。我对佛号始终不敢放，此时师即曰：相当时候，佛号应放下了。但始终放不了，于是想起密宗作“阿”字观，随气呼吸作阿字念，舒服无比。此时有如婴儿在母亲怀中啊啊嘻弄，悦乐之情非可言宣。师又曰：放下。于是“阿”字亦舍，只剩垂帘余光，自思《金刚经》云：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”之语，乃舍去余光，此时有如悬崖撒手，身心俱亡，鸡声大噪。自问：“是天亮了吗？”引磬三击，乃下座行香。自思是否即是这个？如是这个，感恩惭愧之心，油然而生，立刻想哭。师曰：要哭即痛痛快快地哭。于是哇地一声，不上就用不上，打妄想即打妄想

。我现明此，希各位亦早得之。乃发愿，默诵摩诃般若波罗蜜多，同时亦想象各位心中亦在念，以便早登彼岸。师又说：认识这个亦无甚了不起，我亦感觉如此。

师云：好好用功。如何用功？无功之功。

（以下为韩数年前之因缘，请其自述如下：）

十年前某日宿善导寺，夜梦大醒法师索余手，在手上书一“封”字，余不解其意，翌朝请示大醒法师，法师曰：“汝有宿根，前世或系余徒，但颇好名，作文章，讲佛法，办刊物，所说所写均属他人牙慧，希望汝自今日起封起口来不讲佛法，封起手来不写佛学文字，等待大彻大悟以后，能写他人所不能写，能说他人所不能说的。”余谨遵命以讫于今。

师云：今后更可以弘法矣。然而今日仅得门径，前途尚有十八滩，尚应努力。如何努力？曰：台山路，蓦直去，最初的，即是最后的。

聂先生：我有首打油诗：“禅堂是屠场，剥皮见真章，屠刀一放下，啊呀我的娘。”过去我曾学过道家，守在何处，即定在何处。今早听师开示，确觉精彩，于是统身是这个，现亦有二偈，“这个”：“修是这个，持是这个，笑是这个，哭是这个。若有这个，师父之过，要无这个，大错特错。”又“提起放下”偈：“谁净谁染，无断无常，有则单提，无则全放。提无可提，放无可放，一担担起，正好参详。”

师云：文字禅则不无。其他，参！

金居士：死了往何处去？死了往宇宙本体上去了。

师云：不对！谁说的？再参！

金又曰：今天坐得较好，今天不摇了。

师云：有学佛者自曰：我仅在做功夫，不想成佛。此不必自谦乃尔，欲学佛当然求开悟。如今照情形看来，希望甚大，希望再出一两位大菩萨，则再打一两次七，亦可以支持下去也。

冯先生：今日听到定的理论，大有益处。主要者：在坐时不必求定，自然可定。

傅居士：去去来来，几变成打花七。昨见朱师兄笑，今见韩师兄哭，当时亦不知所以。但我亦向师磕了个头，下山去也。走出山，也哈哈笑了三声。沿途见山看水，似如不见，见人又似陌生得很。我亦有一偈：“也无哭兮也无笑，千古人世尽扰扰，春在枝头总十分，踏破芒鞋何处找。”

刘女士：昨日听到“以无所得故”，心中若有所失，但愉快充满。要睡反而睡不着，刚一睡，身上一跳又醒了。如是一夜无好睡，但今天精神并不差，今日上午蒙被睡一觉。从前有一境相又来，如白云浮空中，冰山融化了，温暖融融，在床上不太远处，似有美妙音乐，听磬坐香时，一坐又来，但知是境，于是丢开，反无事干矣。然听师说：“吾之大患，在吾有身。”我并不赞成，何必虐待四大。今后“我”与四大成立君子协定，不再虐待它，故今日在座上做气功。

师云：何以作如是想？对与不对，自己去参！

鲁居士：今来再温习教理，温习禅定。其他无可说者。

师云：汝已是三次打七，汝可只谈功夫，不谈禅，用心做功夫。

杨管老：也说不出什么，只觉得很舒服，也无烦恼，只腿子稍痛。至于闻韩居士哭，向佛一拜，我不自主哭了。于是又想：他人哭，我又何必哭，于是反而哭不出，但心念不起而定住了。但要我说，我亦说不出道理。

师云：你现在说话时还保得住吗？

答：似乎保得住。

师云：望你保住，愿明日因缘凑合，能再来参加。

（九点四十五分放参）

第五天—农历正月初六

（早饭后行香。七点上座。七点三十五分下座行香。）

有意栽花花不发，无心插柳柳成荫。每次打七法会常爆出冷门，诚然：善知识，放狗屁，如来佛，骗人的。一点不错，我即是汝等诸人之一大话头。我在此不敢定，怕一定就误时误事，怕出定无话可说，如何向诸位交待？于是不得不在此打妄想，想把什么话来大家说？且平日送往迎来，说话谈笑，非妄想而何？“对境心数起，菩提作么长。”倘蹙眉闭眼，心念不动，即是道耶？何者是佛境界，不能达到，实是胡说。但三藏十二部所说为何，可以下二句包括：“内净其意，是诸佛教。”妄想纷飞，杂念不停，即是大病。对与不对，自参！学问之道：学而时习之，不亦悦乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠，不亦君子乎？即可在此处体会之。

慈航本为渡人物，怎奈众生不上船。有若干人，不曾来参加打七，必作若干恐怖活动上之猜测，倘请其来参加，见我等疯子一堂，又不肯听话，将来下山必生毁谤。与其让其将来造口业，不如让其怨怼也。诸位现在此间，不知有何好处，下山后便知也。四海纷扰，天下大乱，不发大心救世济人，如何是好？如何度人？从自度始。诸君在此享此大清福，世间尚不知有几多人冻馁也。应善自猛进！（八点整上座。）

（八点四十分下座行香。）

行亦禅、坐亦禅，语默动静体安然。纵遇锋刀常坦坦，假饶毒药也闲闲。走！（香板。停。）

何为禅宗？即佛之心宗，亦即吾人之心宗，旨在证得。古德云：“通宗不通教，开口便乱道。通教不通宗，好比独眼龙。”故永嘉曰：“宗亦通、说亦通，定慧圆明不滞空，非但我今独达了，恒沙诸佛体皆同。”明白这个，为根本智，则善于说法，通身是手眼。且须求差别智，因世间各有一行，为求说法方便权巧也，故菩萨须学五明。更须福慧双修，犹如两轮，须诸恶莫作，众善奉行。福报亦须尽力为之，此乃菩萨心肠，故虽求而不着相。一念清净，不着一尘，即与诸佛体性相接，念佛等作用即与十方诸佛之用相接。故曰：“十世古今，始终不离于当念；无边刹境，自他不隔于毫端。”如何能证得？即教汝一心不乱，一念专精，自可交感。学念佛净土与学密宗者注意。倘杂念纷飞，犹如自己信号电波已乱，如何能与诸佛菩萨相交感耶？有人谓学禅者必落小乘，即知道了这个，而冷湫湫地去，如此说则可；但谓学禅者必落小乘，实为胡说。汝等又以为无佛无菩萨耶？我今问你，你自己是有是无？倘你自己是有，则佛菩萨亦有，只是汝未能明道，功夫亦不够，故不能知耳。是以今之善知识因汝太愚，功力不足，姑教汝存疑，以待来日耳。

（九点十分上座，九点四十分下座行香。）

出口大气，一切皆休，空空洞洞，灵明觉爽，就是这个。连这个也不滞、不守，才是。现在一般佛教徒，以为除密宗之外，中国即无佛法，是真不得了。西藏密法，绝对庄严绝对清净，我等实修不起，需钱不赀，坛场仪规庄严，常先以一切用器供佛，酥油千盏，昼夜长明，即点不起。再以金银铜器以为严饰，上师之影亦不敢踏。初步修法，拜满十万拜，先学持咒观想，手中或摇铃打鼓，或结手印，三业绝对清净，比普通瑜伽，一坛法修下来约两个钟头。欲想发财有发财法，需要何种即有何法，应有尽有。真正观想成功，绝对现出佛境界，毫不虚假，此为生起次第，修福慧资粮。次为修圆满次第，亦如前法修之，持咒观想摇铃鼓，忙得不得了，然后突然身心放下，手结三昧印。汝若问此是何等境界？（香板一击——）就是这个。提起放下，放下提起！就是这个。

密宗起于莲花生大师，是为红教，后分出白教、花教，后又出宗喀巴大师的黄教，修法均大致相同，后再有达赖、班禅、章嘉、哲布尊丹巴，世世转世传法。红教大圆满，白教大手印，大法亦不供佛，不挂佛像，以绝他心妄想，与禅宗相似，但系北宗之渐教，而非南宗顿教。余往西藏一探究竟。拜贡噶大师等多人为师，彼大有禅师之风，甚是谐趣，摇桌使佛像动。余告曰：内地禅宗有高于此者，未开口先打三十板，师然之。再谈黄教，其修法有如天台宗三止三观。定慧等持日久功深，则证得菩提，如攀枝摘果，如拔芒刺背，顿脱苦厄，黄密即系似此。吾人一切能舍，但此色身则不肯舍。须知此血肉这躯乃父母欲念所生，尽为业气所聚，是以前贤大德想尽方法，先以欲钩牵，而有气功之传授也。至于藏密有谓非修双身法不能即身成就者，因后世流弊太大，元代秽乱宫廷，即为明证。故至宗喀巴大师乃改革之。然而：邪人用正法，正法亦邪；正人用邪法，邪法亦正。唯有明得这个，则一切法皆是佛法。是故：一切圣贤皆以无为法有差别。倘孔子、老子、释迦、耶稣等圣，异地异时而处，则道亦如之，唯说法方式不同耳，何必存心毁谤哉。倘
欲随缘点化之，亦勿勉强，盖明白这个，则一切宗教岂非出于这个而何耶？是以可先赞叹之，此乃以欲钩牵，令其欢喜，然后慢慢引之入道。此实为三界唯心，万法唯识之理也。

（十点上座。十点半下座行香。十点四十分再上座。十一点十分下座行香。）

口业为何？爱说话即口业。古人云：病从口入，祸从口出。故寡言少过，古之大豪杰之士，多沉默寡言，吾人应少说话。一日中有用之话仅十之一二，无用之话十之八九。必要时古人常禁语，现时当末法时代，应宗教兼通，方堪荷担好来大法。古人看教亦可悟道，以《楞严经》言，佛与阿难七处征心、八还辨见。佛最重要的结论：“即一切法，离一切相。”天目礼作偈曰：“不汝还兮复是谁，残红落满钓鱼矶；日斜风动无人扫，燕子衔将水际飞。”又有破楞严者，曰：“知见立，知即无明本；知见无，见斯即涅盘。”（注：《楞严经》原文系“知见立知，即无明本，知见无见，斯即涅盘。”）古有末山尼者，有灌溪闲和尚欲往勘之，问曰：“如何是末山？”答曰：“不露顶。”又问：“如何是末山主？”答：“非男女相。”溪乃喝曰：“何不变去？”答曰：“不是神不是鬼，变个什么？”溪于是拜倒，侍役种菜三年。

（十一点四十分上座。十二点下座。）

（下午一点十分开始行香。一点二十三分上座。两点下座行香。杨先生摸摸腿，自言自语：学道不在腿子上。师闻言曰：）

对了！学道不在腿上，然则两天皆困在腿子上。此地亦非炼腿之地。参禅最怕老皮参，知见虽有，然在功用上即过不去，实为见地不真，终不济事，说亦说得，提公案亦知道，只是生死到来过不了关。不如先学道家密宗，先将气脉打通再说。昔有禅德，老年死危，卧床叫苦，其徒曰：“师尊莫叫可否？多难听，昔日威风尚在否？又是否有一不痛者在？”师曰：“有。”召徒前来，喔哟数声，曰：“这个不痛。”掷枕盘膝而去。

（两点二十分上座。两点五十分下座。休息。——三点十分上座。三点四十五分下座。行香——四点上座。四点三十分下座。行香。）

百丈说：“灵光独耀，迥脱根尘。体露真常，不拘文字。心性无染，本自圆成。但离妄缘，即如如佛。”肉身有生老病死，而这个却不因之而衰，故曰不生不灭，不垢不净，不增不减，要用便用，用后便休！行坐时应如此体验，注意身体何部分，该部分感觉即特别敏锐，倘不注意，即不感觉。即以腿痛说，一注意之，疼痛加倍，倘不去理会，则疼痛减轻。功力再深者，实根本无所谓。云何解脱？即是如此实验之，否则，空知理论而无实证，则生死到来，毫不得力

。体会个什么？即体会此“灵光独耀，迥脱根尘”之这个。这个在眼能视，在耳能听，在脚能走，现在大家站立着如木柱，为何不走？而一听号令即行走，何故？即是这个之用。善体验之。

（四点五十分上座。五点三十分下座。行香。）

定无出入，心无内外。倘谓无出定入定，是为无修持经验，倘谓有出定入定，早该吃棒。顿的就是渐的，渐的就是顿的，善体会之。但有名言，都无实义。

（六点上座。六点三十分下座。行香。）

上午将白教大手印大略讲过，现在再补述之。时在四川，红教乐剌活佛将传大法，登记者约一百余人，而经其选择结果，只二十人，传法严重之至，众人跪得腿酸骨痛，再三请之，始出登座，半晌无语，忽以板拍案，下座去。众人茫然，再请之出。大师曰：我最高之法已传，汝等智劣不懂，今传汝等较次等之法：“我即是佛，一切不管。”下座去。众人依旧不晓，再请之，大师出，曰：“不得已，再与汝等传金刚萨埵，则此法较易懂。”然其如此作法，与禅家相去不远。在小说西游记中即有一段，谓唐僧至西土取经，初予以无字之经，不识是上上等经，乃再易以有字之经。此虽系笑谈，但亦有深意在。此与傅大士为梁武帝讲《金刚经》，一拍案便下座，汝道是同是不同？

西藏向轻视内地之无佛法，抗战时期西藏大德东本格西在成都讲经，有人问：“山河大地是不是佛？”他说：“不是佛。”大众哗然。后闹至维摩精舍问焕师，焕师要我说。我说：“不须诤，现在西藏佛法原是如此。”大家又逼我，我说：“山河大地都在佛性中。”至于藏中黄教唯识之修法，与禅宗渐修同：（一）依他起，凡夫境界。（二）遍计所执，此时不理会外界外境，久之乃不起分别。（三）圆成实性，乃成现量境。此即世人重难而轻易，喜求难遇之法，恭敬信受，若挑上门之豆腐，则贱价而无人买也。走！今在现量境上体会一番，身在走，此心如如不动。

（七点十五分上座。七点四十二分下座。行香。）

不必下座，但将两腿放下，散盘逍遥坐着。现有重要话要说：……夜半正明，天晓不露。参……（此段不能记，不能记。恐害杀但有知解毫无实证者也。）

看公案语录，自有好处，但为何祖师不明说耶？曰：祖师所说尚能超过佛所说耶？佛乃正面说，后世人尚不明白。诸祖师只得作反面说，亦是权巧也。洛浦见夹山，问：“佛魔不到处，如何体会？”山曰：“烛明千里像，暗室老僧迷。”又问：“朝阳已升，夜月不现时如何？”山曰：“龙衔海珠，游鱼不顾。”

小参──晚上八点三十五分开始

朱教授：今日非常散乱，妄想很多。昨天常想笑，结果吃一香板，今天一天就不笑了，我自照一下，就没有了。我等均是居士，我意居字可改为尹字。

萧先生：“这个不加，那个不管。”今上午十时得之。下午也有八字：“蝇钻玻璃，望不能出。”腿痛依旧。昨晚风大，睡仅两小时，但今日精神并不差。

师云：此即明证，人之本能，本可昼夜长明，不须睡矣。

傅太太：下山似见山不是山，见水不是水，体会“无心恰恰用，常用恰恰无。”而今日则感到依旧，是山是水，然不感新奇矣。腿痛时，气发动了，反觉得生命力发动了，如饮醇酒，如住春风，薰薰然。又清清楚楚。

师云：今日所说功夫境界，至为相似，以后尚须下死功夫，追下去。

张委员：今天比较与前数日不同者，不是功夫，而是在行住坐卧中参话头，未忘掉丢掉，是以亦比较定，乃至在家打坐亦无如此之定，此为大不同者。师命余一心一意参话头，昨日有甚多问题，均未答复，老师说今日答复我。今又有一点心得，以余研究自然科学之人，突然来参加打七，似乎格格不入。这数日来，就我个人说，即悬此一问题在心头。闻师说：即心即佛，而平时又表现不出，看不出者，乃障碍太多。又说：如能定，则佛道亦在其中，又曰：“内净其意，是诸佛教。”现仍不知用参话头方法到底对不对，然余不问对不对，在参话头时，心即能定下来。而既能定，佛即在话头中。又内净其意，即是诸佛之所教诲。故既已内净其意，则不须话头。今下午又发生一大疑问，甚至所有功夫都垮了。师尽在说“这个”，清明在躬。我现于清净自在中，放置一话头，是即在清净心中放一件事，则不是破坏清明吗？如此参话头对我是否适合？后又注意听老师说话，但我又觉清清楚楚，然仍旧安定如常，我究应如何用功？

师云：我现在给你一总答复，听着：“内净其意，是诸佛教。”

韩居士：今日用功，念佛，念咒，倘有妄念，则不可，而应在定中，管它一下，在定中不散乱，即在听话时，亦不散乱。腿在打坐中，甚吃不消，但不敢放下。昨日之境相似有似无，只是很自在，如念摩诃般若，不论定与散乱。另外，从前参加念佛七，自己绝对禁语，除一句佛号外，口不作他用。耳除听佛号外，听他人说话，有如不闻。七日中均如此，眼亦不看任何书报，总之一心无二用，念佛第一，其余一切丢掉，数次佛七均如此。来此地时，闻周太太言：此次是打方便禅七。故余虽自己欲禁语，然老婆心切，不得已总说了一些话。

师云：韩居士之言，用心良苦，我有一感想，即听话之本领亦须锻炼。现时诸位尚安静能听他，如将此精神用于世法上，就好了。学道人固应如是。韩居士，你这方面应学习长话短说，对机说法，不可尽婆婆妈妈的。汝固可谓是善面菩萨，有时亦须学愤怒金刚也。

金居士：我因参不透“死往何处去？”只得念准提咒，念后即见明点生起，然后收回，内心明点消灭，于是便感清净无为。

师云：不对，再参！必须从这边翻过那边，再由那边翻回这边，然后才可明白生来死去之实义。

刘女士：师曾谓：有意栽花花不发，无心插柳柳成荫，何故？因草木有本心，何须美人折？故今日师在讲有，我亦跟着有转。余意定易，动难，无易，有难。虽定动有无相同，但我如初学步小儿，今日已无前二日之自满自信，如刀刃上行，战战兢兢，守着此有此动。

杨管老：今日在功夫上说，上午老师讲《楞严经》一段后，“离一切相，即一切法”。深感在家听经与在此禅堂听经不同。在此听经，同时且在做实验。是以听到“离一切相”二句，心内澄然，故一定半小时，而不动摇，虽觉苍蝇在脸上爬，仍是不理，至不可耐时，才拍他一下。今日听师说了数段公案，我虽不敢说悟了，但觉深有体会。请问“夜半正明，天晓不露……”

师云：参！伸手打蝇，即一切法；蝇飞去后，即离一切相。

（九点四十五分放参）

第六天—农历正月初七

（天晴。杨管老绝早先到，于六点即至，六点四十分行香。）

“生死百年花上露，悟迷一旦镜中头。”《楞严经》里一狂人，一日揽镜，自疑失其头，惊狂而走。他日再揽镜，觉头依旧安然无恙。后世引用至简至要之二句：“狂性自歇，歇即菩提。”佛说：“不知如来藏中性空真觉，性觉真空。”一切众生均系如此，只是不能返照知晓。“随众生心，应所知量，循业发现，遍十方界。”用于何处，亦在何处。不着空，亦不着有，但离妄缘。

（七点五分上座。七点三十五分下座。行香。）

座上听他人走路声、香板声，正好体会，声音历历在耳，而自己内心寂然，不动不摇，就是这个。故一念回机，还同本得，根尘消落，常光现前，无漏清净，法眼清明，非佛为何？《楞严经》：“随拔一根，脱粘内伏。伏归元真，发本明耀。”于是定久，“耀性发明，诸余五粘，应拔圆脱，不由前尘所起知见；明不循根，寄根明发，由是六根互相为用。”前时有人以为我在讲老子，何谓也？老子云：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”正统道家，老子乃是如此说者，则又何以不能讲老子？故曰：“道可道，非常道，名可名，非常名。无，名天地之始；有，名万物之母。”“祸兮福之所倚；福兮祸之所伏。”可用于做功夫，亦可说得通，是以三教圣人，同出一源，唯思想之逻辑方式不同而已。

说法难，听法亦不易。前些年韩居士听余引用“念佛一声，罚担水洗禅堂三日”之语，不知是韩居士传错，抑系外人听错，致引起会中大哗，此与日前讲老子为人错会相同也。

（八点五分上座。八点三十分下座。行香。）

朱熹晚年，想要学道家之道，又不好意思。后与白玉蟾比邻，各率弟子，常相往来，仅谈日常事。朱弟子问：白祖师何以有神通而师则无？朱答曰：偶中耳。适时白玉蟾相约游山，天雨，众皆衣湿，白衣独干。朱不得不问何故。白曰：偶中耳。学道人应将世事与学道事分开，其应用则同，但态度上完全两样，差之毫厘，天涯悬隔矣。“夜半正明，天晓不露。”大家只对一半。

傅大士有偈：“空手把锄头，步行骑水牛，人在桥上过，桥流水不流。”张无尽见皓布裩，举大士此颂。皓曰：“此颂得法身边事，颂不得法身向上事。”无尽曰：“请和尚颂。”皓遂应声颂曰：“昨夜雨滂亨，打倒葡萄架，知事普请，行者人力，拄的拄，撑的撑，撑撑拄拄到天明，依旧可怜生。”

有苦行僧来见曹山祖师，师问曰：“汝是纸衣道者耶？”曰：“是。”问：“如何是纸衣下用？”道者进一步，曰：“诺。”欲立亡。祖曰：“汝只解与么去，何不解恁么来。”道者忽开眼问曰：“一灵真性，不假胞胎时如何？”祖曰：“未是妙。”道者问：“如何是妙？”祖答：“不借借。”道者珍重便化。

（九点上座。九点三十分下座。行香。）

学佛一年，佛在眼前，学佛二年，佛在大殿，学佛三年，佛在西天。云门初学律，教下皆通，最后只己事未明。睦州悟道后，因老母在堂，即在家行孝道。云门即趋谒睦州，见得这个。睦州使门往雪峰，契彻本源。后成大善知识，弘化一方，尝谓众曰：“莫妄想，天是天，地是地，山是山，水是水，僧是僧，俗是俗。”后又自代云：“还我话头来。”

（十点上座。十点三十五分下座。行香。）

做功夫越细微越高深，越高深越细微，此即须要般若矣，差之毫厘，失之千里矣。上午做得差不多，然落在细微之散乱上，细微之定境上。想把持之，诸位细为检点：气脉渐刚起来，今传汝等妙用，看住定境，有轻微杂念，但不理会，或抛去之。至身体方面，元气发动，故身体能直起来，而倘仍不能调和，则日久必形容枯槁矣。故必须注意：要抛弃定境，心息相依，听呼吸之自然。身体仍直起，久之，则身心皆忘矣。调身柔软，调心无念，心平气和，道在其中矣。若气上冲时，身乃刚起来，此时有意无意让其痛苦一下，即可下降，身即柔矣。今日多少学

人不知此点紧要之事，乃致弄得面黄如蜡，形容憔悴，两目无神，表情冰冷。是故：此事如在冰棱上走，剑刃上行，动辄丧身失命，诚毫厘之差，千里之谬，非儿戏也。一放，一收，收放无处。此亦是阴阳相长，刚柔相济也。

（十一点十分上座。十一点三十五分下座。行香。）

讲功夫勿轻视世间学问，即以西游记而言，唐僧经八十一难。孙猴子代表此心，变化无穷。定海神针（金箍棒）代表气，猴子得神针后，乃“几度心狂欲上天”即缺乏般若也，五教圣人亦无如之何。如来之手代表真如本体，无际无边。最后压于五行山中，即指“心肝脾肺肾”之肉身，陷于此中而不得出。……真正的顶门之开，功夫到时自开，即靠观自在之力。

禅宗不是禅定，但禅宗不离禅定。古禅师明宗后数十年，胁不着席者所在多有。然又未必，临济初悟，即在禅堂睡觉，为师雪岩钦见曰：“道得即可，道不得即打下山去。”铁牛有一偈：“铁牛无力懒耕田，带索和犁就雪眠。大地白银都盖覆，德山无处下金鞭。”古灵神赞有偈：“空门不肯出，投窗也大痴。百年钻故纸，何日出头时？”后有一禅师颂曰：“蝇爱寻光纸上钻，不能透过几多难。忽然撞着来时路，始信平生被眼瞒。”唉！闲话少说，我且问诸位：“无梦无想时，主人公何在？”（有答即在无梦无想者，有答是苍蝇者，有答在老师嘴上。）都对都不对。吃赏棒，吃罚棒，自己领会去。他日我等皆死了，化作一堆灰，何处相见？上座参去！

（一点五十分上座。两点三十分下座行香次，杨管老有偈曰：“金山一点大如拳，砥柱中流水在天，舟楫往来无去住，心空耳目自安然。”）

“蓦回首，那人却在灯火阑珊处。”座中已有人了得本分事了，努力呀！虽然大事原只如此，但得来亦须功夫。若大智慧人，无所谓定不定，亦不必言修与不修，生死之来，管它痛不痛，大不了就是如此。倘仍做不了主，则须花功夫修禅定。定有种种，有凡夫禅定，有小乘有余依涅盘，有大乘无余依涅盘。小乘涅盘守住空洞悠闲境上，最多不过八万四千劫，必得出定。大乘涅盘则就是这个，更无余说。昔有女子近于佛坐入定，文殊尽其神力不能出女子定，而罔明以初地菩萨，鸣指一下，女子即出定，何故？参！

（三点上座）

吾人坐时，初期身甚不适，腿痛，即为气脉不通，此时须让宾做主，自己不去理会，久而久之，气脉打通，自然可定矣。凡稍能得定者，色身无有不随之转变者。

（四点一刻行香中──）

何谓定？下硬功夫，久坐必有禅（定），一切功德神通皆从定发。然神通即妄念所生。定久时并不妨碍办事，永嘉云：如“定水凝清，万像斯鉴。”身体之变化，气脉如何走，均可自知之，则八万四千法门，自己亦可说之。定久，光明亦生，但“空是真空，有是妙有”。能生万有现象，均有一段时间，欲把持之，且可稍留，欲丢弃之，即刻变去。亦是“即一切法，离一切相”。切须记之。

我此种打七法，乃参照元明以来之规则，唐代接引学人之经验，及密教之方法密诀，为众说之。僧家之打七，仅重形式，而实亡矣，倘不更改，一辈子也造就不出人来。然打七乃为新学新参者举行，参加过一次，倘不见效，则毋须再参加打七，盖因佛法无多子，说来说去就是这些。大众。尤须注意者，此中经过情形不得为外人道，倘随便泄露，则害死人，将来无法接引人矣。将来各人或有机会接引他人，乃至一个两个，均为好事。然此事无定法，当观机设教，应病与药，有时在学人习气痛下针砭，使其昏天黑地，然后突然一揭，顿脱窠臼，此诚运用之妙，在乎一心矣。

（四点三十分上座。五点下座行香。）

此次禅七颇有收获，然我这里也不讲悟不悟，但各人譬如饮水，冷暖自知，我之宗旨以谦虚为尚。诸位在此明得这个，以后要好好做功夫，将北投居士林放在心头，行亦禅，坐亦禅，在家人学佛，贵在随时随地有空闲即做功夫，盖以俗务系身，只得如此耳。倘或烦恼妄想太重，无法遣除，则“我是谁”或一声佛号，当作铁扫帚，猛力一扫即可清明，此法有时亦有用也。至于将来亦不必过谦乃尔，学佛当然要接引人，遇有大根器者，则不妨应以何身而得度者，即现何身而为说法，诸君现时具有三十二应否？例如：彼系学经济者，即与之谈经济；彼系研究政治者，即与之谈政治，而后导之入佛法。

（五点十五分上座。五点三十五分下座行香。）

打七行香为禅宗所兴，密宗常以竹筒牵于一边，以手扶之，闭目前进，以免分心，古时又谓之经行，旨在坐坐行行，在语默行坐动静之间去体会，兼可活动气血，以使下部健康。

放下，放下，连放下的亦放下，放至无可放处，自有转身之处。

（晚饭后七点十分上座。七点四十五分下座行香。）

现在诸位认识这个，自己信得过，回去正好把本修行，发愿应大，则自有护法神。倘早晨起来打坐时看到黑点，则三日之内必有指逆之事，须求佛加庇，即可化除。或靠自力，则一念清净，亦可化除。

（八点上座。八点三十分下座，准备小参。）

小参──晚上八点四十分开始

朱教授：前数天有很多话要说，认为非此不禅，今有一百八十度转变，如幼孩学步，已不敢多说，因尚未稳。对于功夫、定，有点体会，每次三十分钟不管怎样也坐下来，再多则不能忍矣。于是来参腿，只能调换坐，不能除痛也。后听师讲“定”后，余认应整个来看，前部是方法，一切不求，连续为整个者。不能企求，心能放开，自然能定。

师云：好！下山后好好修持，菩提作么长，以后定慧即可圆明，大放光彩矣。

傅太太：数日尽打妄想，想背书，有许多话要说。今早甚觉进步，尤以走路行香，觉身甚轻，甚奇怪。坐时见他人后面有光，但即刻又心想“凡所有相，皆是虚妄”。如此思维已，此后再坐时，就不见了。后又闻师说修定，气冲上升太刚时，应注意调身调心。

师云：汝现精神抖涨，禅病发了，等下吃碗“糊涂迷魂”汤。脚跟尚未着地在，收拾一下，勿太兴奋。

傅太太：我坐至第二堂（上午），见对面墙上似有光，有人影。后听禅师讲禅定，深有了解。这两天自觉有大进步，身体热得很，后又转清凉。下午坐时，觉得身似被桶困住一样。刚才一坐，觉得我离开了身体，看到自己身躯在打坐。因闻师说打坐时亦应注意“这个”，又说认识后更要注意做功夫。我是以想：此二者岂非同出而异名耶？我等来此，倘心存有授者，有得者，即不对，因自心取自心，自性成幻法矣。既然本来无一物，又何有哭笑哉！

（师嘱正好修行。）

张委员：我像是初小学生，来参加打七。我遵师教，先参“我是谁？”、“无”、“放下”，但等大家都放下，我独参话头，于是用很多科学方法来分析，结果以前用心去参话头，皆是虚妄。现在知道参话头是敲门砖。昨晚小参后，因所提出问题始终未获详细指示，我修养不够，着急得很，又不敢再问老师，故不得不问老学长刘女士，她答：“在汝报告时，就替你着急，只差一点点就明白了，结果又错过。”她告我：“蓦回首，那人却在灯火阑珊处。”意即就在眼前了。正说着，师听到了，好像拍了我一大拍，我就叫了一下，师即问：“现在你在哪里？现在还有什么？”答：“没有什么。”师曰：“就是这个！就是这个！”我问：“就是这个吗？”师问：“这个是什么？”我说：“这个我早有嘛！”原来早前要我参话头，是在难为我，那么话头亦成了敲门砖。今早开始，根本就不再参话头了，自己认可了。起始自己并不知道在不参话头时，是否又起妄念，结果还好，下午打坐，比前更好，更清闲，下午头两堂最好，最清净。在最安静时，自觉似乎头顶上开了电灯，结果下座一看，并无灯，且前额发热。后来光较淡，似乎人包在光中，额热亦散了，面上整个发热，身发暖。但不显着，是时几乎无杂念。

师云：绝对不能存希望心，企求心，此即大妄想。

张又云：晚上堕于昏沉中。

师云：昏沉时这个在哪里？

张答：在昏沉中。

师云：真非真。

张委员：另有一惊人之事：即大便时间缩短到八分钟，自以为大收获。现在我有两个问题：（一）本来清净，但我以为清净与杂想妄念似乎可以并存。坐好时，有一点杂念似乎并不影响清净。（二）在大家行香时，我仍坐着，老师在说话，我都听到，亦不损坏清净，为何在做功夫时，一定要先做破坏工作，要扫除杂念？二者既不相冲突，因杂念在清净中只似浮云，则我以为不清扫，似乎亦无关系。

师云：这问题非常好，非常切要，中心有所主即能看住雑中心无所主时是妄想。在定境上照到杂念，自己仍能做主，倘系妄想，则不能做主。因你略有定力，妄念变成杂念，可以照着，如风来水面雁过长空，故二者混在一起，此恐受永嘉《证道歌》：“不去妄想不求真”之影响，而杂想妄念不分，此二者同出而异名。倘汝猛力行之，大有前途。大家在定中杂念如游丝不断。此诚为“多少游丝羁不住，卷帘人在画图中”。此须下功夫才可除去。前途还须努力。

韩居士：杂念甚少，来亦不拒，坐时很好、很定，佛号一点都没有了，觉得非常舒服。坐时，略有惦记，来也好，不来也好。参“夜半正明，天晓不露”得二句，似由用功夫来。曰：“微风细雨，过了天晴。”

师云：可存档案，不可作答案。

韩又云：对古德公案余想改一改：“达摩西来一字，无。”“长沂一字分。”

师云：昨夜不取相。好。以后如此保任而行。从此以后才好念佛。

刘女士：今天完全在做功夫。早上听师说：“不借借。”乃试以此为凭借，结果有奇异之境来，即用不着除妄念，自然清明，如梦如幻，但卧禅时晴空万里。今日此境来时，觉甚高兴，但一高兴，反而没有了。上午闻师说禅宗不离禅定，然咳嗽甚至肝肠寸断，胸痛非常，难道无法制之哉！在咳至不甚忍受时，等它咳，大咳来时，整个空掉，为前所未有者。于是一股热力自胸部冲上脸部，下达两手，脊椎骨未发热，热力多从心上来，身上之热气，为从来未有者，非常得意，连坐两堂。下午坐时作观，注意丹田部分，结果肚痛厉害，乃又卧下，一切空掉，十五分钟后，好了。

师云：好危险。应该是空，不可着有，女人不可守观丹田，否则甚至血崩也。以后慎之戒之。切记切记！

萧先生：坐坐睡着了，今日下山一次，甚觉安祥，自在，想系静坐之功。腿子稍好，绝对任其

自然，无奈何时即不勉强。有一点是：人生以平常为尚，不求奇，不求高，一心平常，一切平常矣。治学，做人，一切平常，绝不能高推圣境。
师云：好。

杨管老：从前一人坐，现为集体打坐，觉得气氛当然两样。坐时今天有两次特别好。我向不作打油诗，今天坐至最清净时，此诗突然而来。心境极安然，现可常常找到它，有把握了。而且今天耳根特别好，我是我，它是它，分得很清楚。从前不会用耳，今天突然会用。

师云：此乃观世音入道之门，“此方真教体，清净在音闻”。但特别注意，“动静二相，了然不生”，如明了这个，此是多大之收获。
（十点二十分放参）
第七日──农历正月初八
（早饭后行香）

物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。今日向诸位提供一堂大法，宣说西方极乐净土世界。

（一）佛法中最高深者为《华严经》，此经再三宣讲西方净土。顾名思义，不但欲垢秽不存，即净亦不立，空无所净。西方，乃人世间假定之名，或在银河系，或在虚无飘渺处，但绝对有之。阿弥陀佛主持，意即无量寿光，宇宙间一切现象物质均有变化，唯有光遍满一切处，时间无始无终。故要求诸位下山后，随时随地应记得在此居士林之宁静，不论在朝在野，均能如此，方可把本修行。下讲《阿弥陀经》……。

（二）心花开则见佛，见到此自在天真佛，不生不灭，不垢不净，不增不减。……明白这个，即是净土，恢复本地风光。

（三）知空，微波不兴，不知有亦不可；有，即是举心动念，全波是水，全水是波，就是这个。“何期自性本自清净，何期自性本不生灭，何期自性本自具足，何期自性本无动摇，何期自性能生万法。”倘仅知空洞悠闲，不敢起用，则是小乘罗汉。

（四）念佛须专精一念，须知空有来去之力学原理，有如离心力向心力然，互相消长，自然如此。故念佛至一念专精，专精至如搓绳然，紧张至极点，则豁然而断绝，连念头亦提不起，则寂灭现前，是即佛境界，故曰：念而不念，不念而念。

（五）下山后，世事纷扰又来，乃无可避免者。中下之人，不见可欲，则心不乱，诸君则不致如此，然则必须发大心，依普贤菩萨愿，济世度人。
（时，师领导行香，念佛数分钟，香板响处，众立定。）

此时一念不生，此即是净土，此即是极乐世界。既无苦，亦无乐，不存苦乐二念是名极乐。莲花化生，清凉世界也。现立刻上座。
（七点五十分上座）
（师在座上持佛号。鲁老居士情不自禁而泣，向佛三顶礼，向师顶礼。）
大悲心从自心中自然流露，认得这个，看得清楚，善保任之，禅净双修去。

（八点二十分，师念佛为各人灌顶加庇。八点五十五分下座，行香。时，大众行香次。师默然而坐，众各至佛前及师前礼谢。）
（九点二十分）

此法会就此结束，末法时代，众生智慧福德均差，禅净双修去，一切诸法，如梦如幻，还有么？在哪里？
（拍香板──）

这就是大话头。有许多话，说不完，亦不必说。各人现时可走者走，坐者坐，此七日中，我之嬉笑怒骂，应作佛法领会。
还我话头来！
（击案有声──）
还我本来真面目。
（一笑下坐。法会圆满。）
总报告──上午十点开始

鲁居士：希望在台北设一小道场，能有怀师住处，诸方来参者有住处，不一定是庙宇，住家之房屋，以免师到处搬迁不定也。望大家合力发心。

朱教授：初时以为很对，禅病而不知。昨日又觉似小孩学步。以后应从小处做起，以补救我之粗心散漫。我初明己事，出话不恭，这在修行上不大好。

萧先生：我本想不说，但乱丝上涌，唯望说到哪里就说到哪里。（一）我来居士林是初次，一切完全不懂。我来此曾费甚大力量参究，全神贯注，故恐有对各位不周之处。（二）向老师谢恩，因我见师用尽气力，为我前所未见者。（三）谢谢杨管老及杨先生甚多，乃非钱能买，法

会由发起人倡起，甚不容易。（四）初时怕佛学，怕掉下去，不能出来。初时听经时，实因啸公之面子。（五）现我觉得此事至难得。过去读庄子、阳明，曾碰到“这个”，但电石火光，稍纵即逝，然仍记得。后听经时，觉得对是事说得清楚之至。于是发心尽可能参加，甚至碰饭碗亦不计。来此后，有四次碰到，但又丢了。朱兄靠近告我：要信，要认。靠板子打出来者，不算数，自己应尽力究之。即是佛说真空，亦有问题，最后乃认得就是这东西，心中特别有味道，而又平常得很。过去，对经像不了解，常大不敬，今日则一百八十度大转变，又特别虔敬。然今日又有一感想，即佛并未欲他人来向他恭敬礼拜也。将来弘法教人，应活用之；扩大其影响，不一定坐着也。故谓我是教徒亦可，大叛徒亦可。

傅太太：我为一无学问之人，然现在对佛法认识更深，身心都有进步。现我觉得吾人只要证得自性佛，不必拜偶像。认识后尚不能自足，应努力上进，认识这个后尚应努力证得，和老师说话如此有力，吾人则不行，是以光说口头禅，毫无用处。现觉身心轻安无比，得未曾有，非无生忍而何？感恩之心，油然而生，乃顶礼。在顶礼时没有思想，亦无不思想，能听，亦无所听。

傅居士：我学佛甚久，但终被知解所缚。今日我等深蒙老师开示，纵然明了，但今后事情更多，应自己随时在日常事务上磨练，并亲近老师指导，望各位勉励我。共荷大法，救度众生。

谭居士：下山后，家庭主妇不能免俗，但下山起，一直如在居士林行香一样。我向来不拜佛，今日自然而拜，甚为奇怪。

师云：汝之烦恼解脱了吗？

谭答：解脱了。

师云：汝早应解脱了，人生如水月空花，有缘即聚，无缘则散，一切如梦里空花，有个什么？

张委员：在欢欣之余，深感胜会不常，殊缘难再，不尽依依。刚才见各位甚感动，我更为感激。过去要说者在小参时均已说过，我来参加打七，有如闪电一般决定的，收获丰富，满载而归，非常划得来。另外，数月来，承老师指导甚多，极为感谢，屡次顶礼，均未允，今日顶礼之夙愿已偿。

韩居士：九年前在基隆遇师，当时即感到此为吾师。数年来未能用得上功，现在略尝念佛三昧。法身父母，此恩难报。另者，自思以下根参加禅七，有自不量力之感。在此参究之后，自己乃深信不疑，故大哭三声，出此块垒，痛快平生。

聂先生：感师恩慈悲准来打七。来此后见各位精神，更增我惭愧心。此七日来，使我对佛学有更明确之认识，知道这是“天人合一”之佛学。过去求定而不可得，现随时能在定中。由于师慈悲，使我眼泪无法抑制，不得不走出去，今更发心力求上进。

金先生：七日来明白这个后，更应小心调养身心。

杨管老：参加法会为生平第一次。实际只有三天。一向闻师讲经说法不如这三天收获大，尤其听各位小参之报告，多有启发。最后盼各位尤应注意师说，效法普贤愿王，行大慈悲救度众生。再者，我望各位回家，应供一尊佛像，设一佛堂，自己修行。师说无佛，实是权说，应注意师亦说，佛菩萨的确是有，不可错会了。

刘女士：追求这东西二十年，走了多少冤枉路。过去多向宗教哲学上钻，尤其向基督教钻，因过去均在国外也。后听《楞严经》。我是一个天不怕地不怕之人，更不愿盲目迷信，但听到“佛不打妄语”即深信不疑，于是听经继续下去。再者，对拜佛念佛向来未弄清楚，现在弄清楚了，故在拜佛时，自觉恭敬极矣。师苦行得道，今教给吾人，不知如何能报。师整日舍命陪世人，我乃想起《楞严经》所说“是善知识，自轻身命”。我二十余年在摸黑路，现在顿觉光明，自信愈兴奋之至，故说感激之言，亦是多余也。我今发二愿：第一愿不必说，现说我之第二愿，即：剑树刀山为宝座，龙潭虎穴作禅床。

师云：禅七这种打法，可谓独家制造，别无分号。我乃自行参照禅密，唐宋方法，因众生习气烦恼，各有不同，故吾等之禅堂规则不足为训。如照传统打法，仅能学规矩，故曰无定法。其次在堂中嬉笑怒骂，因人而施，应作佛法会取。倘作世法会，那就完了。在我门中不能悟者，应自检察。我亦未曾悟，佛亦未曾悟，然诸位均大有入处。倘疯狂自高，自谓已大彻大悟，则非狂即癫。今日之世，狂人正多。然而“人不知而不愠，不亦君子乎”！我法未教人一定出家，但随各位心愿，视众生心，应以何身得度者，即现何身而为说法。得其时，素愿而行，不得其时，水边林下去。最后，佛堂器物各归原位，收拾起大地山河一担装，归家稳坐。

南师怀瑾禅七讲录汇编

时间：一九六二年二月六日至十二日农历岁次壬寅正月初二至初八

地点：台湾省阳明山新北投居士林

记录：长 记

第一天－－农历正月初二

（师击磬三下，供佛三枝香，礼佛如仪。开示一）

两年前曾举办一次禅七。今年由杨管老、萧先生、张教授发起，因缘成熟。祖师说，我宗法如大海水，尽各位的需要，应所知量。这七天我要充老师，过了这七天，我们仍然是朋友。如果各位真有开悟的，不是我能使各位开悟，而是各位自己开悟。古人说：“演扬佛法，”语语出

自心田，凡我在这七天里所说的，各位都要向道上去体会。这七天只有我说，我讲的话不是专对某一个人说的，千万不要做世法来想，否则不会得利益，诸位以前所学的学问理论，要一概丢掉，要从头学起，如果真能丢光的话，一定会得大利益。过了七天，我们还是朋友，各随尊便。

坐半小时，走半小时，不可左顾右盼，饮食起居要随众。张教授要禁语，其他也不可闲谈，不会打坐的向杨、鲁二位先生讨教。

（十一点五十五分开始坐第一枝香，开示一）

禅宗并无固定的方法，所谓无门为法门，在无办法之中想出一个参话头的绝妙方法。现在我提出三个话头由各位选择，已有心得的也要参一个话头，千万不可自作聪明，以前的通通丢掉。什么是话头，就是一个大问题。

（一）“念佛是谁？”以念佛一事代表一。（或“打坐的是谁？”）

（二）“父母未生前，如何是我本来面目？”此一话头，也包括了“生从何来？死向何去？”“我在哪里？”

（三）“无梦无想时，主人公在哪里？”能够做主的灵明是谁？能思想的是谁？等问题，都包括在内。

“如何参法？”不要下注解，不可推理，不可等开悟，不可在丢掉话头求静境，不要给自己讲道理，痛苦宁静等觉受一概不管，外界一切与我绝缘，一路追问下去。更不经存心为了捧我的场，到这种地方来捧场，真是天大笑话。我既不求名，亦不求利。诸位要为你们自己。

头不要低，不要打妄想，不要浪费。敲木鱼三声，就开始打坐，敲引磬三下，就要下坐行香（绕佛殿大步走路）；听到香板响，就须止步，腿子痛不要姑息它，也不要太勉强它。要放松，不要紧张，不要用力，放松！心里头单提一念，身体上的一切感受，一概不要管它。（十一点半下座）

行住坐卧，一切放下，照顾话头。有许多人话头没在参上路，妄想太多，自己没下决心，此事要求诸自己，不要求别人。禅家话头就是一个“疑”字。古人说大疑则大悟，小疑则小悟，不疑则不悟。谁是我？我是谁？不要你乱想，而是要问自己：“我是谁？”不散乱也不昏沉的时候，正是参话头得力的时候，小散乱就是掉举。要单提一念，要提起话头来。

（下午一点一刻开示一）

半天已经过去了，这次禅七因缘很不容易。话头要提起来，火候老嫩要自己其斟酌，一心一意就是要提起这个念头。道本来就有，本来面目无形相、无方所、不散乱、清明在躬，是为正念。不易做到禅宗初步用功，要单提一念（话头），把妄想一起打死，即是正念，单提一念，不管他开悟不开悟，想求开悟，也是一大妄想。理学家认妄想为“客气”，自己做不得主。

莫昏沉，提起来。要从心地上用功夫，不要懒得提话头。有些心得的，也要提话头。清朝以后，禅堂里头叫人看话头，很少有成就的，我倒看到有看得吐血了的。死坐没有用，看太紧了没有用，把心专一起来，自有解脱之日。

已经有一两个人用功上了路，大家要努力啊！“泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左面目不瞬。”就是要把心定止下来。真正参话头得力时，行不知行，看不知看，外面一切都与我无关，能这个样子，正好用功。上坐要好好参！

（一点二十二分坐第二枝香）

道家佛家把昏沉都叫做魔，睡眠也是魔。

（开静以后开示——）

第一枝香好多朋友都在半昏迷状态中过去了。金子不经火炼，不会发光。手甩开，挺起胸膛，抖擞精神，单提一念。照顾话头啊！放逸不得，一放逸下来，就没有进步了。我们座中有一位因位上的菩萨，学佛几十年，能看到许多境界，发心来此地参禅，打算一切三丢掉，重新做起。

一个话头，即是止，所有的妄想都把他打死。一句话头即是观，看念佛的究竟是谁。一句话头即是念佛一心不乱法门。大英雄大豪杰能办得到，大坏蛋亦能做得到。精诚所至，金石为开。话头力量很大，不是话头的力量，而是我们的心力。精神统一后，气脉自然由你做主。不是开玩笑。青年朋友们注意！提起话头，莫打妄想。

参话头不是念佛，念佛要相续不断，信心到底。参话头要起疑。向自己内在追一个“参”字，包括了研究、怀疑等等，要努力提起话头参！上座。

（两点半坐第三枝香）

佛门为什么要敲木鱼呢？传说鱼昼夜不闭眼，要我们效法鱼儿不休不眠，去掉睡魔，修行，如果睡魔来了，可以闭一口气，把眼睛张开。（三点五分下座）

参话头亦可当咒子念吗？心不诚，心不专，什么咒子也不灵，心若诚时，参话头当咒子念也会

灵。

刚才大家都在半昏迷状态，现在都不昏迷了，但是妄想又太多了，反而希望大家进入半昏迷状态了，管好自己的眼睛，慢慢地心就会收拢来了。提起念头！头抬起来。
（三点二十五分坐第四枝香）

时光如闪电，要努力用功，腿子受不了时，可以放松，但是内心不可放松，要提话头，如果可以忍受，还是要忍一下。单提一个话头，并不是叫你压制旁的念头。单提一个话头，杂念自然就没有了。已经略有所入的人，也要提起话头，如人持杖走路，杖虽不能替人走路，但你若持杖走路，总会舒服些。
（三点五十五分起休息十分钟）

要提起话头，不要放松；要照顾话头，不要放逸。参话头有几个岔路，有的人话头也在参着，妄想也在打着，不能得力。纵然有些心得，只是空花水月，不会有成就；有的人在鬼窟阴沉沉的、冷冰冰的；有的人气机发动，认为道来了，要一概不理他。都是参话头不得力，要一心专一，更不可自己给自己讲道理，那都是妄心，学而无根，万万不可下注解。嘴上讲的那些理，都是口头禅。欧阳竟无先生为一代宗师，临死时和弟子们说：“一生所学，到此都不得力。劝大家老老实实念佛吧。”我们这次打七，要各自精进，机缘难得，时光易逝，总要弄出个结果来。
（四点半坐第五枝香）

（一）内心先做功夫，所谓诚于中，形于外。（二）外形（姿势）先弄好，所谓因戒而生定慧。张同学眉头展开，带些微笑。（五点五分下座）

禅门日诵云：“是日已过，命亦随减、如少水于鱼．斯有何乐？”功不捐唐，用功夫绝对不会徒劳。人最难管理的就是自己。阳明先生

云：“去山中之贼易，去心之贼难。”自己的心尤其难管,骨些人释迦为何拈花，迦叶为何微笑，究竟如何？好好参！这一天算过去了，这一个课题，要你们自己做答案呀！
（五点半坐第六枝香。六点五分下座。）
这一堂有些人坐得很好，只是腿子差一点。
黄龙南对参话头有一个比喻：要“如灵猫捕鼠，目睛不瞬，四足据地，诸很顺向，首尾一直。”生从何处来？死向何处去？不要去猜，要你去证。话头参透，就可以解这个大谜，即是破参，为禅宗第一步。世界上至高无上的真理，其实绝对平庸。世人无智慧、偏去找玄秘。修道的人，要找到这个不值一钱的无价之宝。悟了以后，方见到至高的是最平庸的。提起话头来，不要放松，今日不寒不热，好天气，正好用功。
（七点十分开示——）

像我们今天这样参话头，不会有成就，必须把自己弄成一个活死人，不达到这个程度，不算上路。天地间的事，要放下就要不顾一切地放下，譬如我们打禅七，不是也把山下的事放下吗？道理到了，功夫没有到，没有用；功夫到了，道理没有到，也没有用。古人求道，为法忘躯。我们在几十年以后，也要做古人，要留个榜样给后人效法。
（晚七点半坐第七枝香，八点整下座。）

这次打七，宽些严些都对。能想的是谁？要把一切念收归参话头这一念，追到底，不要在身体上用功夫。
（晚间八点二十五分坐第八枝香，九点整下座。）
小参一晚上九点十分开始

师云：本来打坐应坐到十一点半，今天要放松一点。明晨六点，起床，六点半开始打坐行香。每晚有小参，有问题的可以发问，没有 问题我要考问。

黄老居士：我过去参话头，只是下注解，如果参话头为制心一处，身心皆亡，是否与念佛净念相继相同，请老师开示。
师云：参话头并非制心一处，不是达到身心皆亡为目的。那么， 目的是什么？自己参！
夏医官：下午腿痛，妄想更多了。
林同学：妄想屡生，不能抑制。
文光：今天很困，一直在昏沉。
程局长：老师告诉我怎么做，就怎么做。

张同学：一年来亲近老师，但是对佛学没有下功夫。我所学的逻辑，在参话头时，一直没有脱离辩证。想自杀，又想丢手榴弹。将来我可能会反玄学和佛学很厉害，也许可能下地狱。
鲁居士：希望中午睡觉多睡一下，免得在打坐时昏沉。
刘老居士：从前参加禅七，弄的很乱。今天话头也没参上路，气脉转动。仍能参话头。
刘居士：今天一直在昏沉散乱中。

孙先生：参禅抱怀疑观念，觉得越参越烦，参话头我以为有所执着。我只是内视，天地合一，话头也没有忘掉。

张教授：下午四点至五点很好，以前都很昏沉，在家里十几分钟神就静下来。参念佛是谁，不能放松，反而觉得紧。

傅太太：下午参念佛的是谁，不如前年参上路，坐也坐不下去。

汤小姐：参话头总想解答，又想哭，真正参上路，只是一小段时间。

周太太：参念佛是谁。

杨太太：我立志要用功，决心好好参。

萧先生：今天的开示，给我的启示很多。

傅居士：第一段参无梦无想，自己下注解，第二段以为参话头是制心一处。下午四点后稍好一点，两枝香放下不参反而清净些。

金先生：我很恐惧，因为看经少，也没下过功夫。下午四点倒有一段好境界，很舒服，两个耳朵气通了。

杨管老：参话头今天是第一次，打坐不过是修行的一种功夫，下午参念佛是谁，比较上路，我下决心要参出个结果来。

谢教授：参静坐的是谁，念头没有了的时候，就不去参了。

刘君：我只能参话尾，而不能参话头，希望能达到桶底脱落的一天。

项教官：过去妄想很多，今天参话头，妄想少多了。

师总答：一、有人怀疑话头。二、放下话头不参。三、只糊弄自己的一套。这些都可放过。只有张××不对，把以前所学的不肯丢掉，不肯把自己的心静下来。今天的成绩总算不错了，话头提起不提起，随你们。但是希望你们上我七天当，听我七天，一切听我的。我的话有毒，不可听，话不听又医不好你的病。功夫是功夫，不是道。要注意！

第二天一农历正月初三

（上午六点十一分行香时开示一）

刚刚醒来，手脚未动，正好修行。老子说的“柔”字，孟子说的“夜气”，心地很清明，如果一天到晚保持平旦时的清明在躬就好了。张同学抬直头来，挺起胸膛来，就是打妄想，也是高明的。刚刚醒来，就参怎么醒来的，真正用功的人无不是在此处留意的。古人用功都修苦行，今人亦然。

昨天做功夫是以参话头的方法，宋元以后从高峰祖师开始起用。现在人以口头禅为禅学。宋以前有话头而不参。问什么是佛？答心即是佛。问什么是心？答不是心，不是佛。话头分为两类：（一）是有道理可讲，如念佛是谁等属之。（二）无道理可讲，如干屎橛、庭前柏树子。

禅宗只讲智慧解脱，但自古以来，无有不从定静之中开悟的。祖师们说：不能开悟的修行去！如何修行？持戒、修定、求慧也。严阳问：一物不将来如何？赵州大喝道：你给我放下！严阳问：一物不将来如何放下？答：放不下挑起走！（此唐宋以上的路子也。）

平旦之气，不使有一毫不平之气也。孟子说养其“夜气”，久之，使其充塞于天地之间。“丈夫自有冲天志，不向如来行处行。”大丈夫当如是也。古人有在富贵场中悟道的，有在声色场中悟道的，都不与释迦佛同一个路子。

“心即是佛”。什么是心？一、妄想心。二与天地合一的心。“不同风动，不是幡动，是仁者心动。”不是妄想心。如果认为亡心就是禅，大错特错也。

“座中有妓，心中无妓。”经验多了能达到这外境界，有什么奇特？山河大地咸是妙明真心所现。这个心动吗？心在哪里？参！放下放下，万缘放下！当下即是。当你发脾气的时候，是不是他？为什么不清净呢？宝志和尚：“大道常在目前，虽在目前难睹。”没有事，万缘放下！上座！

（早上六点三刻坐第一枝香）

万缘放下，“一”也不守，有一个清清明明，早就不是了。

（七点二十分下座。七点四十分行香。）

莫妄想！放下！放下即是！嘿！你有一个放下，已经不是了！（师击香板一下，问：）这是什么？认清楚这个，道在目前人不识。聪明人整天打妄想，愚者不认识这个。唐宋以前，祖师以无门为法门，解黏去缚而已，热心修道的黏在修道上，要不被任何法门所缚才对。黄檗禅师曰：“大唐国里无禅师。不道无禅，只是无师。”禅一亘古常存。东方有圣人，西方有圣人，此心同，此理同。万缘放下，把放下还要放下，如果放下以后，还守着一个清清明明的，已经表示黏起来了！正在这个时候，要多多体会。

为何禅宗逐渐衰弱？唐以前国运昌隆，禅宗祖师均属大英雄，大豪杰。宋以后只成了善人的禅。禅宗有什么讲的？禅宗是离一切相，即一切法的。初祖云：“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。”这只是修持之路，没让人参话头，但方法在其中矣。谈禅如何谈法？（师默片刻曰：）就是这个！你也没有听，我也没有说。

（八点一刻坐第二枝香。八点三刻下座。）

东汉末年，佛教由印度传入中国来。佛图澄当时神通传道，神通由定来，讲止观、禅定。嗣后鸠摩罗什来华，译佛经多本，慧远法师创净土宗，念佛生西方，极端稳当，由空入有。此后初祖来华，主张空，空到极点即是。后来人根器陋劣，所以叫人参话头，却给人一个把柄。

如何参？要离心意识参！参！“静”“浑然一体”，那只是神识；不可认作本来人。要看那个能使你静的，能使你浑然一体的。我的话都有毒，不吸又医不好病。放下就是，边放下也放下，就那样放下了。万物静观皆
自得读书求道，须自己另具只眼，道高一尺，魔高一丈，发心修道，障缘就来了。莫妄想！戒慎恐惧，“十目所视，十手所指”。诸位在此山中七日，应感谢一切众生，凑成此殊胜因缘。

人能够不怨天，不尤人，饿就让他舒舒服服地饿死好了！

（九点半坐第三枝香。十点整下座。）

收拾身心！不要在身体内守住，不可守个空空洞洞，如何不守呢？从顶上把它超出去，这几根骨头把它摆在这里算了，不要着相！

禅宗以般若为宗旨，般若为佛法的过宗要。实相般若，证得心空身空，与宇宙合一，般若之体也。境界般若，境界光明，轻安也。证到无智亦无得，即智慧解脱也。三法印即空（无念）、无相、无愿（无着）也。功夫不是般若，功夫修得成，就坏得了，般若亘古常存，无成无坏。

怀让接引马祖：“磨砖既不成镜，坐禅岂能得作佛？”如何才能成佛？“鸢飞于天，鱼跃于渊”。“海阔从鱼跃，天空任鸟飞”。杂念随他来去，何必压制它？但又一定去掉它！砂土入眼可以使人瞎，把金钢钻磨细入眼，一样可以使人瞎。学问、财富、有道、有功夫，都可以使人堕入骄傲，能把这些都丢掉，也就很不容易了。

百丈被马祖扭鼻子，扭痛了便悟了。百丈悟了什么？不要打妄想，可是要参！

（十点半坐第四枝香，十一点整下座。）

马祖看看佛尘，百丈说：“即此用，离此用。”马祖曰：“当向后开两片皮，将为何人？”百丈取拂子竖起。马祖道：“妈此用，离此用。”一切都放下后，才起大机大用。百丈把拂子挂于旧处，马祖震威一喝，百丈三日耳聋，真的耳聋吗？三日之内毫无妄想也。放下，放下，心头干干净净，万事不要管，莫打妄想！走！

学禅宗的要有超师之见，不要受我骗。百丈说：“灵光独耀，迥脱根尘，体露真常，不拘文字，心性无染，本自圆成。但离妄缘，即如如佛。”离了妄缘，如如不动，就是这个，你偏要另外求一个东西。一定要求吗？有办法，打坐，求去！

（十一点二十五分坐第五枝香。十一点五十分下座。）

明白这个以后，还要展得调理，动中如何？静中又如何？要在日用寻常处调理它。

有人问：“如何是奇特事？”百丈说：“独坐大雄峰。”！僧礼拜，百丈便打。极高明而不能中庸，要不得呀！小乘就是这个境界。祖师不能走老路子，浑身是手眼。梅子和尚说：“任他（马祖）非心非佛，我只管即心是佛。”马祖说：“梅子熟了。”

庞居士问马祖：“不与万法为侣是什么人？”马祖答：“待汝一口吸尽西江水，再向汝道。”庞居士就这么悟了。庞居士叹道：“难难！十担麻油树上摊。”庞夫人道：“易易！百草头上祖师意。”庞女灵照道：“也不难，也不易，饥来吃饭困来睡。”

你们学禅究竟是难，还是易？坐脱立亡，古人能办到，你能办得到吗？

有位尼师道：“竟日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云，归来手把梅花嗅，春在枝头已十分。”在哪里？这在这里！在腿上吗？（一笑）。

（下午一点二十五分行香）

一切声，一切色，就是这一板子，诸位都喜欢向玄妙处去寻，信得过真会了了，信不过就了不了。苏东坡说：“溪声尽是广长舌，山色无非清净身。”（佛舌遍覆三千大千世界，善于说法。）有一禅师驳说：“溪若是声山是色，无山无水好愁人。”

《论语》：“二三子以我为隐乎？吾无隐乎尔。”晦堂问黄山谷：“闻木樨花香么？”黄曰：“闻。”晦堂曰：“吾无隐乎尔。”黄即有省。后来死心新禅师问黄山谷：“新长老死，学士死，烧作两堆灰，问什么处想见？”黄不能答。要见吗？放下即可见。提起也有消息。（杨管北插嘴说：“非见是见。”刘居士随着说：“生死本分上没有见与不见。”）

黄山谷在贬黔南途中，有一天白天睡觉，睡醒后忽然悟了，悟个什么？杨、刘两居士所答具是口头禅。《华严经》：“华严果海，信为能入。”不是信别人，是自己信得过自己，信得过便到家。两位大居士说了，我也说一句：这件事是“水中盐味，色里胶青。”试检点看。上座。

注意呀！参！放下便是，管他那么多。

（杨管老说：“不见也罢！”）

师即曰：一定要见。

（一点五十五分坐第六枝香。二点二十七分下座。）

《楞严经》上说：“内守幽闲，犹是法尘分别影事。”放下！色壳子内外都一概放下，“踏破毗庐顶上行”，此身不管，看他是个什么东西？不要昏沉，身体要端正。你太昏沉了，眼睛要

睁开一下（指坐中一人）。正是这个时候，道昏迷不昏迷，道清净不清净，你那个清清明明在哪里？如水中的咸味，到处都有，只要温度增高，盐提出来，水又是淡的了。“羚羊挂角无踪迹，一任东风满太虚。”会吗？

（三点坐第七枝香，三点半下坐。）

腿子刚刚收好，就是这一下，当下即是。这一下过后，有个求定的心起来了，又不是了。这个当下即是，要认定它，但不是道。参！

这一枝香大都昏沉，原因是午饭吃得太饱了，五脏气脉不通。

（下午点行香）

“狂性自歇，歇即菩提。”放下！放下即是。《楞严经》上说；印度有个疯子，一天早起照镜子，看到镜子里的头很漂亮，自己的头看不到，便疯了，到处找头，后来找到了，就不疯了。

佛证道时说：“奇哉！一切众生具如来智慧德相，但以妄想执着，不能证得。”证道后欲入涅盘，帝释跪请住世，佛曰：“止！止！我法妙难思。”

要见本来面目吗？谁见过了？人是世界上最可怜的动物，连自己的本来面目不能看到。想看到吗？妄想放下来，“狂性自歇，歇即菩提。”老子说：“吾之大患为吾有身。”又说：“外其身而后身存。”一、要能公而忘私。二、功夫上讲则是充塞宇宙之间，天地与你合一，法身圆满遍一切处。如何办呢？放下！休息去！大休大歇去！你早就做到了。只是有一个修道的心把你捆住了，求希奇，求玄妙，一切放下！本来面目就见到了。鼻子不要牵在别人手里。参！唐宋以前的禅，就是这样的禅，平平实实，又有些大手眼，所谓要有杀人之刀，活人之剑，五祖演“驱耕夫之牛，夺饥人之食”的手法，临济祖师：有时夺人不夺境（世人喜戴高帽子）。有时夺境不夺人（境界不对），有时人境两俱夺（置之不理），有时人境俱不夺（由他去）。”方便接引人，没有定法，如珠之走盘，是个活的，只是使人狂性自歇，真正得道者，死去生来，绝对自由。

（四点三十四分坐第八枝香。五点四分下座。）

放下！“狂性自歇，歇即菩提。”《金刚经》云：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”“应无所住而生其心。”又云：“无人相、我相、众生相、寿者相。”何谓众生？社会也。人我众生三相为空间的，寿者相为时间的。《金刚经》主要的是让你空四相，去三心，如何办到“三际脱空，过去等三心不可得，不要收回来，也不要放出去。祖师云：“五蕴山头一段空，同门出入不相逢。”这一段空要看好。有定力的人永远清明，不会昏头昏脑（顽空）。前念已过，后念未生时，中间有一段空，要认清这一段空。（老师敲香板一下曰：）过去心不可得。上座。

（下午五点半坐第九枝香。六点整下座。）

三际脱空，当下即是。把持不住，是什么道理？见到这个理，起心动念，保任这三际脱空，心如明镜一样。久而久之，任运自在，活活泼泼。道家叫做“养”，佛家叫做“修”，见性以后才起修。五祖说：“不见本性，修法无益。”孔子说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺（心不黏着），七十而从心所欲，不逾矩（随时都在定中）。”《孟子》尽心章末段就是讲“养气”：“可欲之谓善（以禅定为乐），有诸己之谓信（无中生有，清明在躬），充实之谓美（气脉精神都很充沛），充实而有光辉之谓大，大而化之谓圣（宇宙与我一体，到了化境）。《楞严经》：“理则顿悟，事非顿除。”慢慢保任，不要慌，不要着急。所以古人悟道以后，都依止老师十年二十年，然后出山。道济云：“两岸桃花红正英，夹堤杨柳绿绿轻，遥看白鹭窥鱼处，冲破平湖一点青。五月西湖冰凉似秋，芰荷初动暗香浮，明年花落人何在，把酒问花花点头。”不要贪图学问，把这个养好，一切妙镜妙文随口而来。

（晚上七点行香。）

今天所讲的追盛唐的禅宗，也就参。不知道有没有三际脱空，泊然而往的人？如此谓之见道。见道的时候并无所见。见道易尚，修道很难。祖师云：“从缘入者，永不退失。”一如果见地不真，明理不透，要到热闹场中去磨炼。到富贵中去。大隐入朝，小隐入市，孤隐方入山林。富贵热门场中，处处是障碍，你能泊然而定，别人也看不出你有道，古人说：“高高山顶立，深深海底行。”究竟如何磨炼，明天再讲，走。

天下最倒楣的是“为人师”，百丈禅师最野狐精，狐曰：“有人问我，大修行人还落因果否？”“答以不落因果，堕野狐身五百世矣。后来百丈开示野狐精曰：不昧因果。野狐精因而得解脱。成佛亦不昧因果，寂灭清净为因，菩提涅盘为果。

（七点半坐第十枝香。八点整下座。）

今天的腿部最难熬，痛苦阶段过去以后，都是舒服的了，学佛修行不肯下功夫都是空话。认清楚这三心不可得，不可得中就是那么得。

百丈禅师所创丛林制度，影响当代社会很大。“一日不作，一日不食。”人若勤劳则善心生。某日一僧闻鼓声，举钁头大笑而回。百丈指曰：“俊哉，此是观音入理之门。百丈回寺后，询其见什么道理。僧答肚子饿了，听到鼓声，回来吃饭。百丈就笑了，平平实实是道，不要求个玄妙，当下即是。

（八点坐第十一枝香，九点下座。）

小参一晚上九点十五分开始
夏医官：今天腿子还是疼，妄想稍好一点了。
林同学：今天很少乱想，晚上腿疼了乱想就多起来了。
文光：每堂上座就睡觉，快睡醒了，老师的引磬就快响了。
程局长：今天老师让我们放下，话头仍不敢放下，妄想稍少一些了。
张同学：早晨很少妄念，午饭后腿子疼，吃了老师的药反而头昏，想回家，腿部臀部都疼，可是很舒服，一身大汗，头部好像脱离了身体。
鲁居士：无可奉告。
刘老居士：今天没有参话头，只是静坐。

师云：你十几年来见到的境界很多，都是光影幻象，气不能归元，五阴磨荡就发光影，本应罚你洗禅堂。能见光影的不在光影上，再继续参。……乐由精生，明由气生，无念由神生。心注于眼，眼注于空，空无所注。

刘居士：周身骨节肌肉都酸疼，晚饭后稍好些，手有些发胀，早上第一座，看到我自己在面前。
师云：用心太过，精神分散，你那个无念还是不对，把那个也要放下。
孙先生：在腰酸腿疼的时候，话头不能参，放也放不下，似乎应该改良。
师云：今天晚上再照你的老路子试试看。
傅太太：今天还是和昨天一样。
汤小姐：今天参话头，下午就不参了，只是跟腿打架。有时昏睡，晚上头很疼。

陈小姐：今天放下话头不参了，下午能忘掉身体，香板一打，到达无念。过了一会儿念头又来了，不知道无念的那一刹那，是否就是那个？
杨太太：话头很自然地就放下了，腿子也不疼了，但是还没有降服我的心。
萧先生：今天觉得很清净，平常功夫用得太少了，今天下决心想克服它。
傅居士：今天老师又与昨天不同了，听的很起劲，但是腿子没办法。

金先生：我个人以为开悟是一件很不容易的事，将来待人处世可能改善一点，今天坐的时候有两次浑然无我。一片白光，很舒服。人也悬起来了，又有两次一片红光，也很舒服，一听到场声音，就打断了。
杨管老：早上第一枝香很好，以后都腿胀。
师云：腿胀是好现象的过程。

谢教授：静下来全身发热，舒服得很，杂念很少。我对老师绝对地信仰、服从。今早身体有一次大的震动，到了忘我的境界，认识了真我。香板一拍我又回来了。
师云：继续参“我”又怎样回来了。
巫居士：早上喜欢听见鸟叫，身心都很舒服，发热发胀时，妄想没有了。
第三天一农历正月初四
（早上六点二十六分，坐第一枝香。六点五十六分下座。）

这个七会今天第三天了，今天我想略讲道家密宗各派修持法门。各位修持不得力有两个理由：一、理不透。二、方法不对。今天我全部说出来，各位捡需要的酌加采用好了。

释迦佛说法几十年，大体上是讲“空”。唯识宗讲“有”。宇宙万有之本体谓之如来藏，即万有之总名。我们与天地万物一体同根，如来藏含藏一切精神物理的种子，如果如来藏清净了，就谓之真如。譬如太极图，半阴半阳，阳面即真如，阴面即如来藏，又名阿赖耶识，谓含藏一切种子，如大海水，波浪如山河大地，水泡如一切众生。第七识是我执（如海水之中有一个水泡），为俱生我执。眼耳鼻舌身五识。第六识是我们后天所生，即分别妄想。现量境一五根与五尘相接，不起分别（没动念）。比量境一起意识分别。非量境一幻境、邪思。现量境如能扩而充之，即此用，离此用，即可达到真如。经云：“阿陀那识甚深细，一切种子如瀑流，我于凡愚不开演，恐彼分别执为我。”（孔子说逝者如斯，不舍昼夜。）什么叫空。坐起来清清明明，这就是现识空。坐下来以后为什么看到各种光影？意根习气引发阿赖耶识种子呈现的缘故。
（早上八点三分坐第一枝香）
般若讲空，空一切相也。

在藏密而言释迦佛涅盘八年（或说五年）又来人间，即莲花生大师。初唐时入西藏，建立密教，又称藏密。除了念咒子观想外尚有调身的方法，色身障碍不调理好，空不了。又有调气的方法。生命靠气，靠后天的呼吸引起来。无火谓之炁，呼吸停止以后，炁就充满了。用现代语比喻就是能。炁从何来？从神而来，打坐好了，神能生炁，炁能生精，有无穷快乐，得无比清净。又有修脉，修明点、修灵能，即精炁神。《楞严经》：“不知色身，外洎山河虚空大地，咸是妙明真心中物。”修心如使杯中污泥澄清，然后取出污泥，最后打破杯子，真正修行越年轻越容易，身体没有败坏，习染渣子也少。生命根子在海底，修道的人可以使海底动了，两腿发胀，有六十四根气脉可以打通。老了以后就差了，气机发动先向两腿钻，钻不通就发生欲念。如钻通了要经过一大段痛苦，如不能调柔此段气脉功夫，不能即身成就。
（九点三分坐第三枝香。九点三十五分下座）

佛家讲一个“舍”字，有不怕死的精神，学佛修道无有不成者。气脉通了以后，昼夜长明。但

是吃多了会昏沉。气脉搞不通，气机不来，不能得定，色身障碍故。最直捷的修定方法，是把识空了，或闭起来而舍眼根，照着它，自然无念，海底生命之源会动起来，然后气脉就通了，一百天以后包你有消息。但要真明了其理，修行得力才行。

（十点一刻坐第四枝香。十点三刻下座。）

当下即是。戒呀！定呀！慧呀！精呀！炁呀！神呀！都在这儿。学佛学道要向上看，无量法门誓愿学，真正智慧通达了，方法懂得了，真可以造化在手，生命由我。下决心专修，其心放下来，无有不成者。但是明师难遇。佛法难闻，老子曾说："致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。"然后一阳来复。一切万物只有六变，第七变又是另一开始。一阳来复后，先有气机发动，发大乐，然后放下，身体如溶化了，是谓乐、明、无念，性命可以做主了。然后在起心动念处历炼。全波是水，全水是波。一般修道的人，多半停留在"空"上，殊不知波浪就是海水，妄念就是心的用。

净土宗就是利用正念修行，妙到极点。念到气机发动，佛号断了，乐明无念，明到净土现量。如要花开见佛，翻一层就成。都是阿赖耶识所变，所以说万法唯心。不过修行容易，做人难，一定要在起心动念处历炼，才能成为一个完人。

（下午一点半行香）

有些道理平时要留意。《易经》讲太极，太极生两仪，为宇宙本体体用的符号；犹如佛说的如来藏。佛说三身：清净法身、圆满报身、百千万亿化身。儒家说的道，指形而上的，把形而下的叫做器。又径路谓之道，指做人的法则。老子说："道生一"，"一"是什么东西？"一生二"，"二"是什么东西？"二生三"，"三"又是什么东西？"三生万物"。天地有道，一生神，譬如太阳系里的太阳。"谷神不死，玄牝之门。"谷神指空空洞洞的，有回声的，空气光线不流通。玄牝之门指生万物之母。道在目前，先把目光定住，含蓄内照，自然内视。神只是空空洞洞的，清清净净的。神照久了就会生炁，再照久了就会生精，譬如太阳照大地能生长万物，久了如鸡孵卵。不论男人女人都具备生机，不向外流溢，慢慢会就会有成就。

修道的人如果觉得闷了，要把身心放松了，天晴之后必阴，天阴之后必晴。除非大解脱了，可以则你，一切由你做主，遇到顺逆境界都能心情平静，就到家了。《参同契》云："内照形躯"，就是用神来照。禅宗说"一念回机"，"一念回光"。又说"我有正法眼藏"，要用相而不着相。（啪！）

香板声听到了吗？空空洞洞，"谷神不死，玄牝之门"。只是打坐而不修行，不会有成就。如何修行？"勿以善小而不为，勿以恶小而为之。"

（两点十分坐第五枝香。两点四十分下座。）

养神之道，开眼闭眼，并无二致，开眼也能神不外露，与天地之光合一。神要会养，不能久用，化腐朽为神奇，最高的从最肮脏的里边出来的。我们的身体是全体的一部分，不可毁伤，自杀是犯了大戒，密宗更把身体看得重要。神就是清净法身（扩而充之之谓神），气就是圆满报身（生命之源），精就是百千万亿化身（菩萨内触妙乐），主人是灵明，宾客是乐明无念，永嘉大师《证道歌》"降龙体、解虎锡，两股金环鸣历历，不是标形虚事持，如来宝杖亲踪迹。"心念与神譬诸龙，精气譬诸虎，故应将神气二者调伏，龙变化莫测。木纳祖师说："得心风（即炁）自在者，自然可以得神通自在。"真正会参学的人，一句话抓住了就是宝贝。化腐朽为神奇，易经讲一个"变"字，佛经讲一个"无常"，无常是指变化的现象而言。道家讲"迁化"，都是此理。但要亲身磨炼修持证到。

（三点半坐第六枝香）

学佛为大丈夫事，非帝王将相所能为。有很好的善士学禅，不能成就，要直趋无上菩提，一切是非不管。祖师说：可以入佛、可以入魔，贪着禅定之乐不肯出定者，犯菩萨戒；但是你还没有禅定之乐，乱跑一气，反而说不贪禅定之乐，便是欺人之谈。

佛不能转定业，不能度无缘之人。没有得定的人，想清净下来很不容易，已经得定的人，想出定得个妄想也很不容易，这并不是妄语。

祖师说："此事如鸡抱卵"，如微醉后，一身发热，都松了。绵绵密密地抱去，啐啄同时，石破天惊。积雪为粮，磨砖做镜，迷了几多年少？神入炁中，含光昧昧，切勿揠苗助长。守住了神，气自然调柔，连气都没有了，只有出入的感觉，谓之息。出息不随外缘，入息不随蕴界，一息即是一念，一念这间不知起到了多妄念，如能神与息凝而为一，自然气住脉停，发起大乐，天地与我溶化在一起，一身骨头都酥了软了，妄念很难出来。

不要妄想，一念清净，万法归一。一在哪里？不在内外中间，强名为一，即是在清明在躬。年轻入道，占多少便宜？老子说"专气致柔，能婴儿乎？"满怀都是祥和之气。

道在哪里？道家所谓命宫，密宗所谓气脉，都是阿赖耶识所造。心不清净，都是障碍，做功夫的时候，都知道那个灵明之性，无形无相无头无尾即是性。性命双修，各位拿得到，拿不到，就要看自己了。

（四点五十六分坐第七枝香）

道家用八卦代表道，天地定位，代表时间空间。山泽通气，雷风相薄，（冬春之交有地雷，以

后生气才出来，农夫开始耕地。）水火不相射，要水火既济，必须要水火易位，所谓顺则生人，逆则成仙。妄念就是火，未生之精炁就是水，在海底，但无相。念息了，先天一炁，自然而起。水火既济，即可返本还元。四象五行皆藉土，以地球为中心也（戊己代表肠胃、中宫，一念清净为真土。）九宫八卦不离壬（真水性空。无形相的。）万物滋生，全靠精水。地球水多于土地。精炁神未发之能也，从海底而来，所谓自有源头活水来。一念清明，灵明自在，醍醐甘露，从上而下也。专心一致，一通百通。若搞搞这样，又搞搞那样，则一无所成。

在山泉水清，出山泉水浊，赶快努力。万物都在放射，彼此交流，地球冬至一阳生（井水冬暖夏凉），夏至一阴生。海底热流上冲至顶，会疼，不管它，不要导引它，一念清净以后，自然降至海底。

诸位年轻朋友要立大志，从儒家做人做起，为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。学问之道要融会贯通，志心于道义者，功名不足以累其心，志心于功名者，富贵不足以累其心，要从艰苦朴实中来。大学者大人之学也，做人之学也，在明明德，（德包括体用，明明德即禅宗之明心见性。）在亲民（即利他），在止于至善。（至善者，中道也，有心为善，虽善不赏，善欲人知者，便非真善。）以下讲渐修：知止而后有定，（儒家讲欲，即妄念，止于一，止于清净，止久了就有定。）定而后能静，（身心静下来，近于禅）静而后能安，（安贫乐道，不受外诱，身心安乐，颜回之乐也。）安而后能虑（方便般若），虑而后能得（得明明德也）。

小参一晚上八点四十五分开始

黄老居士：请示参话头的方法。

师云：你最好禅净双修。

夏医官：今天头很紧。

林同学：下午脸上发热。

文光：今天醒来后有一段空白。

程局长：今天下午两座很好。

张同学：背后很疼，晚饭后心情很沉重。

师云：好好打坐，智慧只有向定中求。

鲁居士：希望把下午的点心取消了，多打一次坐。

师云：要自己管理严一些，不要放松。

唐君：坐起来妄念很少，下午出外一次，还能保持这们样子，自己觉得有进步。吃了老师的药以后，大转变，眼睛没有守，气向下降，手脚都不觉得了，心非常静，灵明不昧，一切声音听得清清楚楚。下座后觉得非常爽，有点怕风。

师云：境界不要求它再来，因为境界是日新月异的。

张教授：今天第一座很好，到了忘我境界，早饭后又不好，很惭愧。下午眼睛没有守，也空下去。

刘居士：今天坐下来妄念很多，行香时听老师讲话，妄念反而没有了。

金先生：早饭后第一座手失去知觉了，下午四点钟以后，坐上背脊发热，到颈子上止住了。

傅太太：坐好的现象，四肢好象抽缩的样子，下座下不来，又继续人坐了一会儿，费了好大的力量才下座。

汤小姐：气上来头很胀疼，妄念也少了。

师云：下次头疼得厉害的时候告诉我，不要强忍。

杨太太：今天老师所讲的完全不懂，完全没用，只是能静下来。

萧先生：腿子好一点，希望多一点。

傅居士：妄想少，也没有昏沉，好象冬日阳光照耀着一样，觉得有些进步。

杨管老：早上三座都很好，两膝发胀。

谢教授：念来不续。

项教官：下午用回光返照，混陶陶，不如昨天的好。

师云：昨天近禅，今天近道。（一笑）

第四天一农历正月初五

（早上六点三十五分坐第一枝香，七点五分下座。）

“自净其意，是诸佛教。”自初入门学佛，一直到成佛，都是做这一下功夫。人见地要真，要走大道
。众生心理好厅，不知平常就是道。学佛的人要顶门另有只眼。平常心就是道，真正的道，治心难。心外求法，就是外道。

佛家讲戒律，戒是规律自己身心的法度，不是颧虽人。由戒生定定和慧，应该数十年如一日。像这个七天的样子。都要从小处检点起，检点自己的身口意，不使他丝毫放逸。魔与佛的神通变化是一样的，佛魔所以不同者在心。大乘菩萨要首先去掉骄慢心，自己不用功，专求老师特别传授什么秘诀，不会有成就的。

戒定慧不够都是痴，骄慢心由知识来，道理见不清就是痴，一肚子理论证不到，就是痴，贪嗔痴慢疑这些都没有了，变成慈悲祥和，平常心是道。在禅堂里要检束身心，规律自己，不要放逸啦！不要散漫啦！“自净其意，是诸佛教。”一切稀奇玄妙是方法、是取巧、是化城（半路

上，而不是到家）。自觉、觉他；觉行圆满。人心不同，各如其面，用各种不同的法门诱导你，使你成佛。佛经说：欲令入佛智，先以欲钩牵。也就是孔子的循循善诱。

儒家的反省就是佛教的自净其意。慎独的功夫也产这个。大乘六度前三度布施、持戒、忍辱就是检束行为。自净其意，即是内布施。持戒分戒相和戒性，外面的行为是戒相；无念时，根本无犯罪的意念是戒性。忍辱也分外忍辱（行为），内忍辱（无忍辱的意念）。

各位坐下来能定下来，一下座就不能定了。真正禅定无时而不在定中，这种程度才能生般若。修道要福慧双修，般若是慧，布施是修　福。随时随地自净其意，就是大定。

禅净双修，永明寿禅师大悟以后念佛，是个榜样。打坐时念南无阿弥陀佛，慢慢念，下句南无阿弥陀佛未念以前，空一段时间，有妄念起来再念佛，能空多久便空多久，这就是禅净双修，也就是空有双修。这外修法极高明，而道中庸，不要看不起它。

瑜珈念就是心念，出声念可以长寿。（此时师亲自示范念诵方法。）

阿弥陀佛就是无量光明，无量寿命。念的得法，自然一片光明，气息也自然绵长，气要调柔归一。念的是阿弥陀佛，空的那段是自性弥陀。

（八点四十五分坐第二枝香，九点十五分下座。座中，师带大家念佛。久之，有不少人悲从中来，痛哭流涕。）

（这一堂，师忽震威严肃，大家不敢丝毫放逸。）

禅净双修念佛念久了，会流泪，那是悲心发了，空掉他，免得着悲魔。莫妄想！自净其意，是诸佛教。林×！你心中还有事没有？（答：没有了。）

你在哪里？

（答：这里！）

答对了，可惜不是这个。

“心内观心觅本心，心心寂灭见真心，真心明澈通三界，外道邪魔不敢侵。”“本来无一物，何处惹尘埃。”这还认不清楚呀！就是这个！这才像个打七的样子，狂性自歇，歇即菩提。种种修持，种种办法，无非让你们妄心放下，
坐不知坐，行不知行，两手放开，林×不要抓得太紧。放下，连放下的也要放下。本来无一物，执着本来无一物，早黏上了。

“不见一法即如来，是则名为观自在。”睁开眼睛，清清明明，这一堂多清净啊！都在净土里了，心净则佛土净啊，还学什么佛。狂性自歇，大休大歇去！莫妄想！放下即是。走！（行香）

走是两个腿在动，心没有动啊！讲是嘴在讲啊，心没有动啊。自自然然本来清净啊！认为有一个不动的，又不对了啊！一切声，一切相、一切动静等等，都是虚妄，平常心就是道。你要找稀奇玄妙，三大阿僧祇劫去打吧！顿悟法门这个！机锋，像刀子一样；转语，你着在那里，把你转过来。一念回机，当下即是，并无奇特，就怕断章取义，整个要弄清楚。放下！放下！莫在那里打妄想。你以为有个东西有道理可得，就错了，悟了以后，待人接物，慈悲祥和，并无奇特，如果求稀奇求玄妙，那是妖怪之学。

（九点三刻坐第三枝香，十点下座。）

放下！放下！内心清净，自净其意，是诸佛教，怎么听不进去呢？唐宋宗师，拿机锋来教，整天骂人，不将就人，唐宋以后的宗师，便婆婆妈妈了。

（老师指定聂、傅、杨三位试讲《心经》）

聂居士讲《心经》：观自在菩萨，重在一个观字（照），自在菩萨就是心，行深般若是无时不在定中，才可以照见五蕴皆空（色受想行识）皆空，入流亡所，入流一念回机。

傅太太讲《心经》：观到我们本来的面目就是菩萨。本体里面没有六根六尘十八界，就是菩萨境界。

杨管老讲《心经》：《心经》重在“照”字，功夫在观字。第三堂我觉得很好，亦看亦听，亦不看亦不听。譬如拿手电铜筒觅食物谓之照，大太阳出来谓之观，身心皆亡，无烦恼无痛苦，度一切苦厄。但是认空即是见体而不见用，所以说色不异空，空不异色，抓住一个空的境界，那就是色（执着），再进一步有照的境界，无照的观念，就是自在了。一般人提到空，什么都没有，落于顽空，一般人认为空空洞洞是空，落于有上，常上。空是空一切相，相空而性不空，打破时空，天地与我同根，万物与我一体。依性起修，入世以后，利世方能心无挂碍……究竟涅盘。涅盘在哪里？就在这里。见性以后方能济世利人，终日纷繁，而无动于衷。

（十一点十四分坐第四枝香）

禅宗讲解脱，是智慧解脱，无智亦无得，了无所得，空到极点了，但是只见到空，不见其有。毕竟清净以后空有圆融，心能转物，便同如来。傅大士云：“有物先天地，无形本寂寥，能为万象主，不随四时调。”一定要在心地法门上用功夫，要融会贯通，不可断章取义。

（一点三十五分坐第五枝香。师击香板一下曰：）

此乃观音入道之门，“动静二相，了然不生。”雁过长空，都无踪迹可寻，处处皆是道。学道容易，学禅实难。洛浦问夹山和尚曰：“佛魔不到处如何？”答：“烛明千里像，暗室老僧迷。”这是百魔佛不到处，你说在哪里？就是这里！我在讲话，你们在听，就是佛魔不到处，心中有佛即有佛，心中有魔即有魔。夹山和尚又说：“目前无法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到。”参哪！走！不要用心去参哪！不注解怎么行？

傅大士为弥勒菩萨化身，说法如云如雨，为梁武帝讲《金刚经》，刚刚上座，击桌一下，即下座。能知想能动的就是那一个。（时师击香板一下。）听到吗？能听的就是那一个，“目前无法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到。”“早知灯是火，饭熟已多时。”

“空手把锄头，步行骑水牛，人从桥上过，桥流水不流。”这是什么呦？如果你能照见五蕴皆空，就见到了，有人说，此偈只是说法身边事，尚未起用。道即在平常处，道在日用中，每天从早忙到晚，心中了无一物，可是要照见五蕴皆空。寒山偈曰：“吾心似秋月，碧潭清皎洁，无物堪比伦，教我如何说。”有人说此偈只讲到体。“我心如灯笼，点火内外红，有物可比拟，明朝日出东。”听到各种声音，空亦不看，一亦不守，就那么认下去，这就是观音入道之门，不守内外中间，自然清净。

（两点四十分坐第六枝香）

文殊菩萨赞叹观音法门说：“此方真教体，清净在音闻。”世界众生耳根特别明利，依耳根法门来修，最容易成就。天地间最伟大的慈悲莫过于母爱，所以观音菩萨以女身应化。如以身体起修不易透脱，耳根能听到十方，依耳根起修，最容易使你圆融。漏尽通就是一念不生。罗汉境界余习未除，习气之难除，由此可见。“目前无法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到。”听到一切声音，不起分别，声音你执着不住，声音过去了，一切妄念顿息，由此可入耳根圆通，观音入道之门。

（四点坐第七枝香）

一切山河大地，一切蠢动含灵，都在给你说法，你要不要着相，声尘在来去之相，能听的这个无动静二相。一切众生本来是佛，明白了，体会到了，不要着相，保任他，圆融自在，法身广大，无量无边，苦海即是极乐；一着相，极乐亦是苦海。睁开眼睛，清清楚楚，一切都看到，这就是佛境界。

（五点坐第八枝香。五点四十三分下座。）

观音菩萨耳根圆通的修法，是初入门直至成佛最直捷了当的法门。修道家法门的，如果火大了，要醍醐灌顶，从虚无中来，如能修耳根圆通，即可水火既济。此为道家不传之秘。“频呼小玉原无事，只要檀郎认得声。”“薰风自南来，殿角生微凉。”喧闹场中正好修耳根圆通，受用无穷。、

（晚七点四十三分坐第九枝香。八点十三分下座。）

小参一晚上八点半开始

黄老居士：本人对于贪痴二者尚能努力克制。财色名三者已经去掉了，睡比较贪一点。以自净其意来律已对人，罪过很少了，少病少恼了，打坐酸痛很少了，惭愧的是有杂念，今天第一座比较好，午饭后的三、四座支持不住，杂念就来了，用念佛数息法对治，照老师耳根圆通法门，饭后第二座居然毫无杂念。诵大悲咒治疗臂部风湿已经得感应，以后一定照老师指示禅净双修的方法去修。

夏医官：今天已经知道用功，心里感觉闷闷的。

林同学：今天我很用心，老师在念佛的时候，我不知不觉地跟着念，自己声音变了，手都麻了，杂念起不来，保持了好几座，以后就差一点了。

师云：很好，保任念佛，妄念来了也不要管他。

文光：头部有一股凉气降下来，杂念没有了，下午差一点。

程局长：上午第四座随老师念佛时控制不住流了泪，下午用观音法门，好得多了，有时眼前发生幻像，下午第三座身体有些摆动。

张同学：感谢老师硬把我拉来，上午老师念佛，我跟着念，听到哭声，忽然想起两句诗：“四海难容天下士，满堂尽是海潮声。”下午听到琴声急筝声紧，泪眼滴到菩萨衫。下午杨老伯打我一棒，金先生也打我一棒，把我的傲气平静下去了。晚上一座，清净极了，气血流通，由臀部直达脚心。

师云：很好，不要闲谈，还要努力。

刘老居士：我自己非常惭愧，学得很多，境界多，贪着。第一天参不上路，第二天不要参了，今天第一座，做我的功课，经过鲁居士香板一打，境界完全不同了，我好像是悟了，气脉刚刚一动就把它对治掉。

唐君：今天定的境界很好，气机一上来，杂念马上没有了。

孙先生：上午心神不宁，下午很好，头顶上有光来照，有时我把它丢掉，玄关发胀。

师云：不要执着它，不要引它，不要打喷嚏。不执着，外道转成正法。执着了，正法即是外道。

张教授：今天上午到达混沌状态，下午听老师所讲，没头没脑，下午非常不好，非常难过，逻辑妄念都来了。

刘居士：老师念佛，感觉很亲切，强忍悲痛，胸口发生热流直冲两臂，随着念佛，泪流下来了，老师念佛声停了，妄念也没有了，下午修耳根圆通，仍有妄念。

傅太太：今天好像很糊涂，老师念佛，心头很定静，好像有个东西想离开身体，动静二相，了然不生，我好像已经明白了。

汤小姐：妄想很多。

师云：妄想是什么变的？再参！

陈小姐：上午听到念佛声，好像听到有许多天女合唱，下午坐起来很好。

聂居士：感谢教师，观音法门闻所未闻。今天一天都在空荡荡的，我得到寂照同时的利益，得是总觉得隐隐约约守住一个东西。

杨太太：听到念佛声，觉得非常清净，也没喜，也没乐，听到哭声，稍微打了闲岔，下午没有坐好。

朱教授：今天行坐好像有个幔帐，不舒服。

傅居士：上午念佛时很清净，气都上来了，腿子很疼，下午气脉动今晚气血畅通。

金先生：老师要我来，我只学了几个月的静坐。念佛号时很清净，非常舒服，下午听到筝声，眼泪下来了，第二次筝声，更悲痛了，老师让我到佛前痛快地哭。希望大家下山以后，行为方面换一个人。

杨管老：第一座，眼睛看着，耳朵听着，非常安详。第二座没有照，现混沌境界。下午差一点。

谢教授：念佛有哭声，觉得讨厌，下午定下来了，行住坐卧都能保持清净。

师云：我今天很累，给你们今日一天的总答：“莫将闲解，埋没祖师心。”

第五天——农历正月初六

（早上六点半上香）

今天是第五天了，不以规矩不能成方圆。今天大家不要闲谈，身心要收拾起来，好好用功啊！不要守在身体上，虚空就是你，你就是虚空，守个什么啊！早晨起来，清清净净没有境界，虚空与我一体。把你的学问道理丢掉，身心放下，把你肚子里的渣子都放下，不要起贪嗔痴慢。什么是慢，觉得自己了不起就是慢。不要执着我的话，莫妄想！这就对了。念念放下，目前清净亦不可着。年轻朋友更要注意，太老实的，我就叫你开放，你不听话，做人至诚就是道。当成骂人啊？那才冤枉哩！张拙秀才说：“一念不生全体现，六根才动被云遮。”大家要珍惜这个会，珍惜这段时间，什么是道？心空一念就是道。学问不可以骄慢，心性没有修养好，谈个什么学问。我的话不要听。（过一会儿——）

莫妄想，才是真话。只有两三天了，好好用功啊。（行香）抬起头来，两手甩开，心胸开放，身心放下，道在其中矣。莫妄想啊！要对得起自己啊！六祖说：“但观己过，莫论人非。”世上没有完人，取其长而舍其短，没一个人不可爱，不要专看人家的错，要时时反省自己。“佛门一粒米，大如须弥山，此生不了道，披毛带角还。”一天没做善事，就不应该吃世界上的饭。要抱如此的心情，来处世做人，人人都能如此，人世间就祥和了。不要再打妄想了，这个样子对不起人啊！（大喝一声）放下！

（八点十四分坐第二枝香）

坐在那里知道有个身体，就是丢不掉，就是没有魄力。“自净其意，是诸佛教。”也无欢喜也无悲。一心清净，一念不生，就是忏悔。再不要悲了，要是再悲，就着魔了。看看观音菩萨的面孔，这要你去效法的，无比的慈悲，无比的祥和。

佛经上说：“富贵发心难，贫穷布施难。”

宋朝秀才张拙见禅师，师问他姓名，他说姓张名拙，师曰：“觅巧不可得，拙自何来？”张拙因此有省。说偈曰：“光明寂照遍河沙，凡圣含灵共我家，一念不生全体现，六根才动被云遮。”你懂了，你做到了吗？懂有什么用啊！“断除烦恼重增病，趣向真如亦是邪。”真心无体相、无方所，“随顺世缘无挂碍，涅盘生死等空花”。一切皆如梦如幻，执着有个道可得，这就是魔。你到了吗？没有到，没有规矩不能成方圆，说什么不在座上，你没有到，少说大话。“我无知人之智，而有自知之明。”期望各位立志济世利人，自己没有成道，就没有本事入世救人。方法呢，放下即是。放不下所以要管理，如果真放下了，何须管理？上座。

（八点五十四分坐第三枝香）

道还要加上德，德就是得。什么是正心诚意？“一念不生全体现”，这就是正心诚意。人一天没有人管训就会跋扈，“十目所视，十手所指”。一天到晚自己以为了不起，有什么了不起。刚毅木讷近乎仁，语言要少，富贵功名尝过了就没有意思了。想救世救人，要从道德身心性命上来。历史都是重演。学问之道在己，“达则兼善天下”，未尝不好，但是你得从“穷则独善其身”开始。

打七讲这个做什么？古来禅宗大德都讲这个，岂是整天扭鼻子呢？听了就过去了，不要用心去把他记在心里。放下！放下！放下就到了。就是你放不下，念放不下，身心也放不下。禅宗以般若为主，修般若者如冰棱上走，如剑刃上行，如临深渊，如履薄冰。未悟之人，如丧考妣；已悟之人，如丧考妣。

有所得之人为什么搞掉了呢？狂妄嘛！下山以后保任下去，心头放下，就是真放松。三三两两在那里闲谈，有什么用？一切众生颠倒、痴狂。这下真醒了吧，一言惊醒梦中人了吧！
（十点四分坐第四枝香。十点三十四分下座。）

万籁寂然，清清明明，就是这个。保任这个，空灵就是你的法身，但是不要执着空灵，执着就不是诸法空相了，不要守住身体呀！“放四大，莫把捉。”守身体就是
被感觉困扰。不理他，就摆下来了。

烦恼哪里来的？妄念来的。妄念哪里来的？真如本体所现的用。无断除之心，坦然而住。骨血都化了，脱胎换骨。人还要清瘦一点，长寿的人都是瘦的，“列仙之俦，其形清癯”。气脉没有归元，修个什么道？注意啊！“一念不生全体现”，就到了。放下呀！只有两天了，快得很。“天地为炉鼎，身心为丹药。”把身体丢在那个大炉鼎里，让他受尽煎熬，这才叫做仙佛合参。心清净，一念不生，身清净，无障碍，这就是灵丹，你以为肚子里有个东西啊！那不是生癌了吗？参！
（十一点整坐第五枝香，十一点半下座。）

如何是得道的境界呢？听：“满目云山皆是乐，无边光景一时新。”这不是悟了。而是身心都转变了的样子。

有一天释迦佛升座说法，文殊敲椎说：“谛观法王法，法王法如是。”释迦佛就下座了。什么是法王法？一念清净即是。儒家说穷理尽性，尽人之性，尽物之性，格物之理，你也懂了，物理原则你也懂了，“只修命，不修性，此是修行第一病；只修祖性不修丹（命），万劫英灵难入圣”。什么是丹？神凝气聚，气住脉停。我这些话，都是对大众中笃信道家者而说。
（下午一点三十五分行香）

“打得念头死，方得法身生。”“谛观法王法，法王法如是。”那么容易，就是办不到。气脉归元，元在哪里？无所归，即是元。住在哪里？哪里也不住。气不入中脉而得明心见性者，绝无是处。发心修道，处处都是魔障，要跳出来就难了。邪正二道，不能相容，君子道消，小人道长。起心动念是天魔，不起心动念是阴魔，道起不起是烦恼魔。一正压百邪，大科学家对宇宙的奥秘不可知，最后只好皈依宗教。像爱因斯坦，就是一例。

“此是选佛场，心空及第归。”要战战兢兢，培德修业，古人说：“高明之家，鬼瞰其室。”富贵人家，穷人都恨你，你地位高了，无位之人都是你的冤家，“遽怜高处多风雨，莫到琼楼最上层”。

道高一尺，魔高一丈。什么叫魔？外面境界，内在妄想。魔从心造，妖由人兴。一念不生全体现。放下！放下！

这些都是闲话，闲话听过了就算了。眼睛要管束起来，不要东看西看。无梦无想时主人公何在？你们悟了没有？你们不是睡了午觉了吗？没有悟就白睡了。“有不有，空不空，笊篱捞取西北风。”“门前绿树无啼鸟，庭下苍苔有落花。”“扬子江头浪最深，行人到此尽沉吟，他时若到无波处，还似有波时用心。”临济祖师曰：“沿流不止问如何？真照无边说似他，离相离名人不禀，吹毛用了急须磨。”这是修行。“长伸两脚眠一寤，起来天地还依旧。”无梦无想时主人公何在！参！走！
（下午两点三十五分坐第六枝香。三点十六分下座。）

一念不生全体现，六根才动被云遮。没有妄想，心头清净就是一念不生吗？那只是第六意识暂时停流。要放四大，把身心都放下，那才是一念不生全体现。“深深拨，有些子。平生事，只如此。”

洞山问云岩：无情会说法，谁听呢？答：无情听。问：为什么我听不到呢？云岩竖起拂子问：听到了吗？洞山答：没有。云岩说：我说法你都没听到，何况无情说法。《弥陀经》上说水鸟树林都在念佛念法念僧。洞山于是有省，作偈曰：“也大奇，也大奇，无情说法不思议；若将耳听终难会，眼处闻声方得知。”此只是解悟。后过水睹影，大悟前旨。偈曰：“切忌从他觅（向外找），迢迢与我疏，我今独自往，处处得逢渠，渠今正是我，我今不是渠。应须恁么会，方得契如如。”

你说这是什么？过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得。忘记了，便放下，再不要去想他。《金刚经》说：“应无所住而生其心”，本无所住而生其心也。道也者，不可须臾离也，可离者，非道也。你说有个无所住，早已经住了，功夫与道要分开呀，不要搞在一起呀！如何是一条白练去？直待修到一条白练去，坐脱立亡则不无，对于道，还未梦见。须再参无梦无想时主人公何在？直待到了“道已成，意已休，这个来踪处处周”才有些分。当你睡午觉时，你在哪里碰到我？我在哪里碰到你？参！

放下！一念不生全体现，在哪里现？不要打忘想，不要去推理。这个事无法用逻辑讲，所以教外别传，不立文字。譬如说，意识思想静止下来，这是个心理的静止状态嘛！道那么容易吗？“桶底脱落，虚空粉碎。”并非执着，是了无一物的境界，离思想意识以后，身心放下以后，要到达那个境界，才算悟道。“剑树刀山为宝座，龙潭虎穴做禅床。”“但教方寸无诸恶，狼虎群中也立身。”这些地方千万留意，“充实而有光辉之谓美”。

（下午四点二十三分坐第七枝香。五点十二分下座。）

（师击香板一下）“谛观法王法，法王法如是。”一板之下，一念不生，清清明明的就是吗？下午阴生，顺着阴下去，就打妄想；逆着上去，一念清明，就有成就。

须菩提问佛：众生发无上道心的人，应云何住，云何降伏其心？佛答：如是如是。就是这个样子。般若的道理很简单，妄心跑掉以后就这样住就对了。初发心者即成菩提，有修有为有证的都是假的。佛又答：应无所住而生其心，佛也不能住，住了就着了佛魔了，被绳子绑住了。注意！无踪迹处莫藏身。观想和观音法门不是以色相求吗？是的，但是那只是方法，借着他达到一念不生啊！一切放下来再说。一切法如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。一念之间，心头清净，不要打妄想。

（下午五点三刻坐第八枝香。六点一刻下座。）

法师（一比丘）问：参与禅是否为两件事？

禅，禅定也，参，参究也。要求明心见性要参。如何参？要在禅定法门中参透，当下顿悟心性之体用，禅定最高成就不过阿罗汉。你的毛病就是贪着禅定。教理上说是四禅八定的空定，把厚的习气弄薄了，但是妄念没有截断，由暖到顶到忍，到四果坐脱立亡，参禅与此不同。（法师问：既然本来无一物，何必要参？）因为你不认识本来，所以要参。

（杨管老问：为什么赵州八十犹行脚？）

因为此心体用，未能打成一片，未能不为物转，防骄慢、防走失故。（师唤法师，法师转头向师——）法师啊！就是这个！弘一大师圆寂后，律宗继起无人，我送你这个定香，希望你好自为之，弘扬律宗，立大愿，不要走小乘的路子，有莫大的功德。（鲁居士插嘴道：法师出家因缘，系为报母恩。）

师欢喜赞叹说：但愿如此。你以后打算如何修法？

法师：我还想走我的老路子，一念不生。

你打算怎样自修呢？

（法师不做答复。）

我有一首诗送你去参：“不求解脱出红尘，声色场中自在身，顶后有光还是幻，云腾脚下也非真。桃花春树年年绿，流水高山处处新，试指神通玄妙境，穿衣吃饭一忙人。”两个腿子一盘，度己乎？度人乎？

小参——晚上九点一刻开始

黄老居士：今天坐得很好，下午闻大风雨声，恐是魔境，空掉以后就没有了。

夏医官：今天坐得很好，好像有木头框子架着一样，很舒服，没有什么忘念。

文光：今天有忘念起来也不去管他，很有进步。

师云：好！跨进一步。再参一天。

张同学：上午觉得很惭愧，哭了。下午背痛，身体忘掉了，看到菩萨给我洗澡，醒来以后知道自己以泪洗面。

刘老居士：上午坐得不坏，下午累了，念准提咒，晚上听到法师跟老师的问答，我才明白了。

师云：今天你的幻相都没有了，才像样子，给你道喜。

孙先生：今天玄关胀不理他。鼻子通了，通两耳，头顶骨裂开了一道沟，出来一个肉髻，我嫌丑，不看它。身体坐在一片阳光之中，下午面前的光向上冲，特别亮，结果那座右上方强烈阳光照射，非常热，出了汗，行香时斜阳照射，定住了，又在座中没有阳光照了，头部似有虫蚁向背后爬去。

张教授：今天既惭愧，又着急，平平淡淡，毫无进步，和前两年不同，不感觉有身体的障碍了。身上突然发热几次，都空掉了。眼前现白光，也空掉了。下午腿麻了，老师让我空掉，行路吃饭时能保任住。

师云：再发热时，任他去，不要空掉他，让他烧，光也不要空掉它，你的病就会好了。

刘居士：昨晚没睡好，上午上座就睡觉，现在睡着，任他睡都晓得。午饭后没有昏沉了，腿子疼时，空掉了就不痛了。

师云：睡眠时知道有一个不睡觉的，这是善用心，你很用功！但这不是参透。

朱教授：下午坐得很好。

师云：不管善念恶念都要空掉它。

傅太太：昨晚小参后照耳根圆通法门练习，很好。今早在院子里更好，早上上座时，听到玻璃杯打破声时，更清净了，不久就没有了。

陈小姐：今天昏沉。

师云：晚上多拜拜佛。

周太太：今天比昨天好，但不如前三天好，还是参话头。

师云：希望你一直参下去，打七结束以后有什么问题可打电话问杨管老。“此身不向今生度，更向何生度此身。”要一直努力下去。真肯用功，半年后有好消息。

杨太太：今天求断意识，都没办到，下午一堂腿子麻了，老师告诉我不理他，但是没有解脱。
师云：不要求意念脱空。
聂居士：很简单，就在被窝里头得着了。今天听到心在跳，脉在动。
师云：还没有，还被被子盖住了。

杨管老：今天随时都可以找到它，清清爽爽，明明白白，就是信不过。自问这四天没浪费，但不觉得有进步。
师云：功夫上不进步，是身体不好的关系。见地信心不够，信不过，是慧力不够。
傅居士：我想把住定境，如何定法?

师云：理上所知的，事上见了一下又跑掉的，气不入中脉办不到，中阴身的时候才成就，心物一元故。一合相不可说，凡夫贪着故。你反而须做禅定功夫，一旦气入中脉，就能成就。
谢教授：做止念功夫，第六意识让它不起。
项教官：昨晚睡了做功夫很好。

师云：睡前送诸公一偈，是古人的：“人人心上有弥陀，末法人中不信多。念念他方求佛法，不知念念是弥陀。”
第六天——农历正月初七
今天还是禁语，不准闲谈。
（早上六点三十五分坐第一枝香，七点十分下座。）

初发心即成正觉，最初的就是最后的，人从生到死，就是这个。大家如能像今早这一堂，三天就够了。外缘究竟依它而起，你不去依它，它就没奈你何。忍下去，由最初而到最后。一会儿就跑掉了，后天的聪明又出来了。你要认清楚，不要把它买来又卖去呀！把它赶快找回来保任住啊！为什么你平常抓不住它？因为你有一个想抓它的心呀！心死下来，打得念头死，方得法身生。你怎么那么活动啊！就剩今天了！但是不要着急，放下就是。风声雨声，人的咳嗽声，分明一片闲天地，不是很清楚吗？那些佛法，那些道理，都是故纸啊！拿着它干什么呀！明明白白现前的事，千千万万不肯休，不要用力去求它，放下就是，放下！莫妄想！若是休歇不下来，我也拿你没办法！

风声雨声鸟叫声，都在念佛念法念僧，念个什么？（师击香板一下）念个本来清净圆明嘛！

饭也吃了，心头放下来！万缘放下，连求得定的心，什么今天第六天，明天第七天，都放下它，管它那么多！不要管人家的呀！放下，放下，什么佛呀道的！都放下！是一切诸法空相，一切相都空了，你说我还知道我在这儿呢！是知道嘛！天上天下唯我独尊嘛！除了吃饭大小便以外，寸步不离禅堂，要成功，当下即是，何必一天两天。不成功，千年万世，慢慢修行去！走！（行香）

你们这些老参菩萨，怎么得了啊！努力呀！好好用功！你想鹧鸪叫多好听，不如归去，阿弥陀佛。

山林禽鸟都在念佛念法念僧，多清净！生生死死，是他的变相，随缘而变。你想把你的那个“我”也空掉，那不变成石头了吗？明明白白，就在这里，“我”在这里，怎么一回事？告诉你无我相，我还是我，常乐我净。无我相，无人相……其实我、人、众生、都有，无相，他过来过去不理他，他过去就过去了！
（早上八点十七分坐第二枝香。八点四十五分下座。）
不要求那些小乘的定，哪能够练习得到啊！昏沉的也是这个，清醒的也是这个。

年轻人身上的气脉充满了的时候，轻微的闭住一会儿气，就会有转机。菩提者，觉也。知道气脉胀了，不去理它，不是把它空掉，而是任凭它。

从朝至暮，无可奈何花落去（空），似曾相识燕归来（有），长伸两脚眠一觉。你空个什么！是诸法空相啊！好！行不知其所行，止不知其所止。好啊！勇敢啊！妻子儿女生病怎么办？诸佛菩萨应该不负苦心人啊！不要起感想，谁要你去管它；各管各的，你想空了它，你就空了它，这都是你变的，知道我来来往往，起起落落，天上天下，唯我独尊。知道妄念是空，妄念就是般若之用，执着般若是有，般若就是妄想。走！（行香）是你起念，让他住的，住在这里，可以得定。应如是住，就住在这里。等闲得识东风面，万紫千红总是春。
（早上九点七分坐第三枝香。九点三十五分下座。）

定住这个，前面一片光明，开眼闭眼都是，此乃定法也。自笑犹如老母鸡，两只眼睛看东西，看那个小鸡要出来，我就把你拉出来。我的话犹如洋火，不过用我的洋火把你那个火点燃，你不点燃，总拿着我的洋火玩，干什么？为什么不认取真我，就是这个！“灵光独耀，迥脱根尘。”你要拴住他，你就拴嘛！不拴呢？不拴你就解脱嘛！“何须认识东风面，管他妈的春不春。”这才是聪明的。“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊，问渠哪得清如许，为有源头活水来

。”“昨夜江边春水生，此日中流自在行。”这个不对，这是意念清净所现的，不过是一个境界而已。我的呢？“何须认识春风面，管他妈的春不春。”

谛观法王法，法王法如是。诸行无常，是生灭法，无常、苦、空、无我。到涅盘时又说了，常、乐、我、净，懂不懂啊？不懂啊？参去！

体露真常，不立文字，但离妄缘，即如如佛。谈空说有，鬼话连篇。好啊！外面流水，给你说法，自心清净，境也清净。自心不清净，境也不清净。持盈保泰，在你没有完的时候，先充实它！

诸法从本来，常自寂灭相。《法华经》如是说，山光水色，鸟啼花落，本自寂灭。只认寂灭以为是，也错了。不认寂灭不能悟。“诸法从本来，常自寂灭相。”莫妄想啊！那么聪明伶俐呀！把聪明伶俐放在无用之处。心怎么那么活，不要打妄想，不要讲道理，太活了。诸法从本来，常自寂灭相。对了一半。我的全对的呢？等着去吧！你想等着说的，早不对了。“春至百花开，黄莺啼柳上。”你想拍掌么？心怎么那么活啊！寂灭相从哪里来呀？还有个来去吗？从你那七弦琴上来，听到高山流水曲，把身体忘了，一声声，一声声，身心皆亡，证入观音入道之门。证到诸法从本来常自寂灭相，才知道，动而不动，静而不静。明明白白，就是这样，再空就没有地方站了，无我“相”啊！古人忙得连揩鼻涕的时间都没有，你晓得他的忙就对了，他昼夜都有不空的。

（早上十点四十五分坐第四枝香。十一点十五分下座。座中，师请陈小姐弹古琴。）

听到琴声，心不随它去，声就帮助了你。自己弹，忘记了你自己的时候，你就入定去了。我说：“都道有声如谷响，如无谷响有何声？”有体有用，大机大用，用之于定，有百千万亿不同的定境；用之于慧，通天彻地；用之于悲欢喜乐，他就有悲欢喜乐；要他不起如何，悲欢喜乐刚过去就是啊，你说你不熟，不熟就得练习，练习久了就行啊，坐久了就有禅。“久”字抓住了就浪费了。说一个见地功夫最捷便的路子，要特别听着，（师沉默片刻），就是这个！说了那么多了！上座。

（十一点三十四分坐第五枝香。十一点五十分下座。）

开眼见明，闭眼见暗，明暗有来去，能见明见暗的那个，没有来去。

（下午一时十四分行香）

光阴迅速啊！大道难求啊！一念放下，当下便是。有上根利器的，当下不放下的也是啊！不放下的怎么办呢？意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。你看一切都在动静之间，一动一静，就是他。抬起头来，不要低头。

动念吗？让他去，不增不减，只有一个，灵明觉性，能知道的就是。诸可还者，自然非汝。（光明还给光明，黑暗还给黑暗，眼睛还给眼睛，鼻子、耳朵、身体、念头，还给各自的本位，知性无可归。）不汝还者，非汝而谁？（还不了的，不是你的自性是什么？）懂了吗？懂了啊！恭喜你，不冤枉你上山一趟，谁懂了自己有数，真懂了，把门打开，你听外面在放鞭炮，在向你道喜！

好好地修啊，放下呀！这半天努力呀！眼睛看到前面，看到而不留意，耳朵听到声音，听到而不用心。妄想像游丝一样，不管它，慢慢地它就跑了。六根是六贼，你能用它，六贼就不是贼，变成了安邦定国之兵，都可以修定，都可以成功。声色二根则更容易修，能做主的如帝王高高在上，但是他无位。（不汝还者，非汝而谁？）“不汝还兮复是谁，残红落满钓鱼矶，日斜风动无人扫，燕子衔将水际飞。”（天目礼偈）这说的什么？我有一首偈子：“不汝还兮更是谁，儿时门巷总依稀，寻巢犹是重来燕，故傍空梁自在飞。”给你们说明白吧，为什么妄想不断？为什么要去断它？“秋风落叶乱为堆，扫尽还来千百回。一笑罢休闲处坐，任他着地自成灰。”“几年魂梦出尘寰，浊世何方乞九还，一笑抛经高卧隐，龙归沧海虎归山。”

讲些值钱的给你听！《灵源大道歌》：“我与诸君说端的，命蒂从来在真息（气住脉停，可以生死自如了），照体长生空不空，灵鉴含天容万物。”下面我已记不得了，忘了也好，都忘了更好。

如何龙归沧海虎归山？说了没有用，坐下来参！

（下午两点一分坐第六枝香。师击香板一下，曰：）

一板下去想打出一个人来，可是野鸭子又飞过去了。六天了，各位刚刚上路，成道不难，行道难，心定难吧，身定也不易呀！你想求舒服吗？什么姿势持久了都不舒服，你得定的时候就舒服了。

顿悟以后，没有不修行九年、十年的，有的访道求师三十年，长庆坐破了七个蒲团。

自从一见桃花后，直至如今更不疑。”真到达了无智亦无得的时候，就是观自在菩萨，从这个里头打出来的比古人更难，更伟大。我的话你不要听，听了你就上当。

有些祖师是悟后起修，智者大师是修出来的悟

。不肯做功夫，只想顿悟，哪有那么便宜的事啊！有些人想清净，让他不许见人，不许看书，待七天七夜看看，不容易呀！人都怕寂寞凄凉。真心修道的，守得寂寞，耐得凄凉。

（下午三点三分坐第七枝香。三点三十分下座。）

人不找我，我不找人，守得寂寞，才谈得修道。不要自欺欺人啊！好啊，今天上午下午，大家

都有进步啊！都是菩萨面孔啊，都变了相了啊！就是红眉绿眼的，也是菩萨相貌啊！天上天下唯我独尊。昨天那个和尚槁木死灰，弯着腰，一塘死水，在禅门下谓之枯禅。今天下午满面祥光。他是给你们做榜样的。“定”，外道佛法通途之学：初禅念住，（制心一处，无事不办。）二禅气住，三禅脉住（精炁神归元），四禅舍念清净。动静二相了然不生。谁在了然？我在了然，了然的无我，这不是很简单吗？
”

勘破浮生一也无，单身只影走江湖，鸢飞鱼跃藏真趣，绿水青山是道图，大梦场中谁觉我，千峰顶上视迷途，终朝睡在鸿蒙窍，一任时人牛马呼。”这是刘悟元的。

功夫到了，没有见到，不知浑然一体中，“他”并没有糊涂，放之则弥于六合，认识了这个，才是佛道双成。就差这么一点点儿，便差之毫厘，谬之千里了。

今天过得好快啊！为什么？因为大家功夫都上路了。

（下午四点二十二分坐第八枝香。四点五十二分下座。）

收拾起身心啊！

唐代有位隐山的和尚，知道自己福德资粮不够，悟后入山去了。一天，洞山、密师伯看到深山溪水有菜叶流出来，就知道有人高隐在山中。结果发现竟是隐山。等到第二次去时，茅屋已经没有人了，只留了两首诗。其中一首说：“一池荷叶衣无数，半亩松花食有余。刚被世人知住处，又移茅屋作深居。”须知行是济世之行，心存出世之心，堪当大乘根器。如果行是痴世之行，心是入世之心，就不能成就了。

我的机锋手法，你们学不得呀！有人可以在任何一个机运上，把你的念截断，就是使你认识心念脱空。但是，三际脱空是究竟的么？不是！这样永远空下去，就是落空大阿罗汉。“荆刺丛中下足易，明月帘下转身难。”放之则弥于六合，收之则退藏于密，这是转身一关。般若成就以后，才能在别人起心动念处把他心念截断。所以自度容易度人难，不要乱学这些方便。我不成器，一切不够格。希望你们以身教，有所得者，不要只求自利。无所得者，不要乱开口。

今天傍晚的一枝香，好好收拾身心坐一下，坐着是求定啊！

（下午五点三十五分坐第九枝香）

竟日寻春不见春，如果他不芒鞋踏破岭头云，也不会有成就。心就是一股力量，与物理的力一样，它轮转不停的。自心见自心，为什么见不到呢？譬如电灯一闪一闪地太快，使你看不见，所以须要想法子，由刚强而柔软，而平静，而止定。用种种方法去调柔它，才能见到。空的这一段是心吗？这只是静的一面，动的就是它的用，但是动则易乱，易染污，所以要常常静养。须知动静皆为用，真正的体，不在动上，也不在静上，《中庸》说：“无声无臭。”易辞说：“神无方，易无体。”“体”尽虚空遍法界，不可思议；并非不能思议，能思议的那个就似它。信得过吗？一切神通妙用都由此中出，如果信不过，穿上草鞋去参访去吧！倘若真有所见，以后如何保任呢？“剑树刀山为宝座，龙潭虎穴作禅床。道人活计原如此，劫火烧来也不忙。”你要度众生，你妻室儿女也是众生之一，须要度了他们。

（七点十二分坐第十枝香。七点二十四分下座。）

小参——晚上八点二十分开始

杨管老：兄弟学佛六年，前两年老师费了很多工夫在我身上，可是不能保任，也没有深信。看书听经几年，看了高僧传，才知道高僧都是大学问家，格外坚强自己的信心。所谓信解行证，禅宗是以身心来实验。今天我总算初步地证到了。只问耕耘，不问收获。兄弟每天至少打坐两小时，从未间断。今天早晨用观音法门，认得动静历然，老师打香板，身心皆亡，腿走不动，走了几步，老师把我拖到内圈坐着，手足失去知觉，血脉大胀，力量大极了，如此两个小时，感觉有些冷了，经过三个多小时，一念清净，起不起念头来，胸口有些饱闷，午饭后坐在这里发汗，一直保持下去，下午吃点心，没有走样，亲自见到动静二相，看得清清楚楚。

刘老居士：我一闭眼，境界就有了，睁眼睛就没有了。

师云：你以后要睁着眼睛打坐。

林同学：一念不生，是否即是真如本性？认得它的时候，那是不是妄念？耳朵听到是不是意识？

师云：你见到一念不生的境界吗？答：没有见到。

师云：你见到以后再问，我再答复你。

文光：我始终没有断了妄念，胸有些闷。

唐君：我的境界也特别多，昨天早上第一堂，热气由两脚向上冲，慢慢地自己身体没有了，今天发现只剩了一半。

师云：你在观想有进步，不要执着他，见了就舍。

张同学：今天上午一直想笑，吃饭、倒茶、点香，觉得很自由自在，没有杂念。

师云：如果在下山以后保持清净心修持去，前途无量。

黄老居士：今天第二堂拙火自然发起，到了胸部就散了，下午有一堂起了心魔，悲泪不止，外魔易退，内魔难消。

夏医官：今天头胸腹各部如同木头一样，是不是摸到一点边，请老师指示。请老师多打几次七，救救那些盲修瞎炼的人。

程局长：昨天腿子已经没有酸痛，今天有一次身体有些前后摆动，老师看到了，用他的手摸我头顶，感觉师手很烫，杂念跟着少了。

师云：回家以后再动时让他不动，太厉害时可以默念……就会好的。

孙先生：今天第三座光又起来，光照顶，玄关开了，然后顶开了，心境毫无杂念，声音清清楚楚，偈曰："心地灵明如水清，夕阳斜照透窗棂，一声香板先天现，妙有真空不必听。"

师曰：好你资质可以学学密宗。将来走禅密双修的路子也可以。

张教授：老师开示"天上天下，唯我独尊"。我很狂妄，很定，妄念来了照住妄念，妄念很快就没有了。下午第四座胸就不疼了。今天
听了老师念诗的声音，不禁手之舞之，足之蹈之，老师骂了我，非常惭愧。

刘居士：昨晚被老师痛骂，出了一身冷汗，今天念头时起时灭，我也不迎不拒。

师云：这是个过程，不足喜。如光说打坐姿势，你第一。

朱教授：今天我很用功，老师打了我一板子，我磕了三个头。

傅太太：今天很清净，念头也不大生，偶然有些游丝，可是人很倦，下午经过老师纠正头的姿势以后，右边不疼了。

师云：今后多打坐，少打牌。

陈小姐：今天手脚有些软了。

师云：今天气调柔了，下山不要放逸。

萧先生：这几天降服了腿子了。

傅居士：学佛三十年都在理上搞，偈：依此身与心，自作多情人，晓来风雨急，空谷听清真。年来习静都无事，只因求佛一念多，六日苦坐心方落，且看明日又如何？气降下来，心头非常清净清凉。

杨管老插话：老师香板打了我之后，老师所念的许多偈子都听到了，可是都记不下来。

萧先生插话：我有打油诗："同是空前作劫灰，因缘凑合大奇哉，信心即佛无多事，死去生来莫浪猜，大士观音齐救苦，维摩示疾亦含哀，飘然入耳潮音唱，又到灵山一度回。"

金先生：昨天下山，好像我凌空了。今天早晨第三座，头部有电流的样子，又像有蚂蚁爬的样子，夜睡无梦。

谢教授：手心发胀，不能做功夫。

项教官：第四天我的心动摇了，老师一骂，想回去。我以为修道的人要把全部的身心交出来，否则不会得好处。希望赶快努力，不要等下次打七。

（行香）

师云：风声雨声清清楚楚，就是这个，不是这个。好好体认，一切都听到了，尽虚空，遍法界，少去摸那些稀奇玄妙，越向平淡平凡处越是。分明一片闲田地呀！你跑来跑去找主人，在哪里呀！就在这里。上座。

（十点四分坐第十一枝香）

第七天——农历正月初八

清净圆明，本自现成，向哪里去找？一切不理，放下管他有不有！这也见不到，平平常常一件事，大道平常，就在这里，为什么见不到啊？见了这个，方好修行，如何修呢？终日吃饭穿衣，终日待人接物，终日不在吃饭穿衣上，终日不在待人接物上，只见己过，莫论人非，一味慈忍，就这样修行。

回家以后，要把住此心，天地就是我的大禅堂，社会就是我的禅床，没有不成功的，不要懈怠啊！心思放下！动静你都知道了，了然就是明白，就是这个！要珍惜自己啊！要珍惜佛法！要珍惜这个法会呀。对每个人，要爱他的德，不必要爱他的才。看到别人的行为，就是你们的香板，别人的过错，你要警惕，别人的善事，你要学习。

（早上六点二十四分坐第一枝香。七点二分下座。）

下山以后，"平平淡淡做人，老老实实修行"，这几个字永远记在心里。聂居士！（答：有！）有什么？离去眼耳鼻舌身意道一句来！（不答。）可惜呀！空到灵山走一回。不要在道理上去研究啊！无智亦无得。依般若波罗密多故，得阿耨多罗三藐三菩提。

（早上八点五十六分坐第二枝香）

平平淡淡做人——谦下，柔顺。老老实实修行——慈悲，忍辱。

得了还会掉，十句话做一句讲，一句话可以不讲了。

下雨啦，慈云法雨，遍地清凉。天下事不说也罢，保养精气神，养到气机充沛，再说话做事。由凡夫见道，保持这个，扩而充之，要守这个戒多言的戒条，不这样就放逸。谁真修行，我就欢喜。今后须常常默想这个佛堂，戒慎恐惧，如临深渊，如履薄冰，戒慎恐惧，小小心心，努力修定，努力参究。在这七天中，各位都有收获，深浅不同，自己心里有数，等到谁大彻大悟以后，这个香板交付给你。各自努力呀！身心放下。

随顺世缘无挂碍，这就是修行，不容易呀！一切境相，一切了然，一切清净，历历分明，这是

观音入道之门。认得这个。如何是不生？不生妄想杂念，不起生灭之心而已，万缘放下，昼夜都在“不生”之中，就是无生法忍。（要做到扩而充之的功夫）不信吗？三大阿僧祇劫去找去！

反观父母所生之身，如大海一沤，不认这个。

放四大，莫把捉，清净自性，即是如来法性身。

（早上九点二分坐第二枝香）

总报告——早上九点四十分开始

林同学：回去以后要好好做人。

文光：归纳起来，综合意见，回家以后，努力修行。

唐君：增加了很大的信心。

张同学：我现在像一个婴孩一样，今后一切要从头做起。

黄老居士：我参加此次禅七，有两个目的，一是求知，二是求证，第四天我已经证到自净其意。佛法是故纸，我深深体会了，不能向外驰求的。老师训示：平平淡淡做人，老老实实修行，一定遵循到底。做到寡过少扰，憎与慢已减到十之九了。净土方面我加紧去修。

夏医官：希望再多举行几次禅七。

程局长：说这个，不是这个；想那个，不是这个；不说不想更不是这个，这个？这个？

张教授：因缘殊胜，应特别珍惜。

孙先生：知道了自性本空；也体验到一点点灵明本性的眉目，非常感谢。

鲁居士：我业障重，以后打禅七我要求作侍者，管香灯，作维那来消除业障，又希望给我上香的任务。

傅太太：追随各位的精进忏悔，今后要努力学习。

陈小姐：以后要努力学习。

周太太：一定遵老师教导，努力念佛修行下去。

杨太太：这次打坐，胃疼的病好了。

傅居士：偈：“空向山中走一场，灵山说法也冤枉，早知师姑女人做，在家一样作和尚。”（大家一笑）

聂居士：今后我一定平平淡淡做人。

金先生：今后我立志不讲话，少讲话，律己较严一点。

谢教授：七天禅七，胜读五十年书。去念头如放屁一样，有屁就要放掉它，为什么要忍住它呢？放掉不就舒服了吗？

项教官：这次了解“朝闻道，夕死可矣”这句话了，人心死了，道心就生了，渐修是拭镜上尘，随拭随来，顿悟如打破镜子，无须再去拭它了。

杨管老：本人这几年道高魔长，我很惭愧。各位都很精进，我学到很多。老师这次抱病主七，我们应感谢，婆心太切了，希望大家学学袁了凡，努力修善。心法，求其在我，一切唯心造，有钱的出钱，有力的出力。慎独功夫，就是不动恶念，要从起心动念处做功夫。

南师怀瑾禅七讲录汇编

时间：一九六三年元月二十六日至二月一日

农历岁次癸卯正月初二至初八

地点：台湾省阳明山新北投居士林

纪录：遨 记

第一天－－农历正月初二

（上午十一时半，老师上香礼佛后开示－－）

师云：今年我们大家上山反省一下，静坐经行，规矩不像上两次那么严谨，可是自己内心严格克己，像打七一样，也未尝不可以得大利益。在无定法之中，轻松和谐，总以有所成就为目的。大家各人先检讨自己一番。

萧先生：一年来打坐的功夫，没有精进，对人处事稍稍平淡一点了。

傅居士：去年打七，稍有收获，打坐时腿子已能降服。

傅太太：一年来在俗圈子里混过了，早晚都要坐。对人处世，稍有定力，嗔念一来，可以觉知。

程委员：每次打坐已由半小时增至三刻钟，打坐时手脚会暖起来，功夫甚少间断。应付世事，稍稍做到圆融一点，甚少与人争辩。只是男女一关，甚难克服。名利方面，尚能看开。

杨管老：我退步了，去年打七的境界，因出国而全都丢掉了。身体好转，打坐时念头反而多了，自觉不够精进，大是退步。

刘老居士：一年来见地没进步，做功夫时间很少，在公共汽车上，以及办公下来，或走路时，尽量保持静定，气脉有进步。身体精神也有进步。处事方面，不贪事，随遇而安。

鲁居士：虚老说：“老参难”，我就是一个老参。去年得过一度黄胆病，知道来日无多了，已开始吃素。每天早晨打坐一个小时，很轻安，像睡觉一样。过了一小时稍稍差些。默诵《金刚

经》一卷后，即获轻安。在处事方面，刚强之气，仍能除，身体精神下半年较好些。

法师（一比丘）：很惭愧，我学佛时间很短，自出家后，认为别人修行见地比我强，就是我的老师，并没有僧俗的隔碍。有许多的出家人，为了名利而钩心斗角，为了生活而赶经忏，很是可怜。有一次睡觉时忽觉身上有一股电流，能做主。

师云：漏丹事如何？答：和以前差不多。

文光：一年来多病为苦，做人方面希望柔和一点。可是做不到，漏丹的事和以前一样。

夏医官：每天打坐。在老师到斗六时得见一些消息后。打坐时很快即可以截断妄念，两腿热流已发动。做人方面尽量做到诸事谨慎。

张教授：打七以后，觉得非常宁静，不久就丢光了。理解方面稍有进步。在忙乱病痛之中，度过了一年，非常惭愧。

杨先生：我平时不大受人范围，最近已能保持宁静的心情。开始学打坐时，曾头痛四个月。去年曾腰痛七个月。眉间光扰恼我两年两个月。我现在已明白了“平实”二字，一切病痛都离身了。

师云：饮食男女，真正修行的人不必隐讳，要面对现实，破此难关。显教对此没有办法，真正修持的人，非解决此一问题不可。要化去淫念，才能真正解脱贪嗔痴。贪就是贪求财色名利。嗔就是不能慈悲喜舍（不能详和）。痴就是事理不能通达。一切众生由爱欲而来。所以密宗有一门方法由此下手。胎儿最初七天生督脉。次七天生眼睛及生殖器。三十七个七天出娘胎，婴儿只有爱没有欲，未破身以前没有欲。修持用功，不能得力，生理上的障碍不能解决故也。把这个化了以后，才算打好了修持基础。藏密大师们认为中脉不通，修法绝不能成功。气脉通了以后，贪嗔痴都没有了。生理的变化，也是一日一来复，生理健旺以后，持盈保泰则很难。西藏密宗讲三脉四轮。婴儿至开口说话即不通，经过如法修持，才可以打开。生命的泉源在海底部位。八十岁的人，如果海底生命之源可以唤醒，可以延年益寿，且可得神通。西洋人称“灵力”、“灵能”。藏人称“拙火”。打坐时气脉不通，不能得定。显教中有“暖、顶、忍、世第一法”的说法。

先由脐轮发暖，到一身均暖，拙火将发之征兆也。暖后可以得热，淫念甚强，须有化去它的修持方法，不过传法不得其人，益增其恶，故密宗上师绝不轻传此一大法也。以三昧真火，锻炼精气，一片光明，顶轮开了，丹田发暖，头顶清凉，妄念自灭。忍者，气住脉停与宇宙相通矣。老子说：“虚其心，实其腹。”心头一空，气机就会下沉。

（晚上九点半）

一天，释迦佛上座说法，文殊白椎（师敲木鱼一下）说：“谛观法王法，法王法如是。”佛即下座。“谛观”就是审慎观察，法王就是佛，“如是”就是“就是这个样子”。一般学佛的人被佛法捆得好紧，木鱼打了一下，听到了吗？不打时听到了吗？声音有生有灭，能听的那个无生无灭。你们硬要找一个空，一天到晚穿衣吃饭，待人接物，什么时候不空过？

师对法师曰：你坐的姿势不对，影响成就很大。此外更要仔细参禅，《法华经》说：“大通智胜佛，十劫坐道场，佛法不现前，不得成佛道。”是什么道理？参！

今天一天所讲的那些话，都是权巧的说法，如果你是一个大丈夫，就管不了那么许多，也不错。

第二天一农历正月初三

四大不调，引动欲念，利用打坐，使你静下来。四大慢慢调和，气机调柔了，欲念就没有了，所谓“习定”是也。般若是悟道的智慧，由什么地方悟？就在一动一静之间去悟。觉了能动静的那个，明明了了，就是这个。身体动乱，明明了了的这个，并没有动过，一切了然，一切不相干。生命的能，充沛以后必然向外发展，坐禅以后，不使它向外发展，于是气机在身体内发动，动到极点，慢慢就化了，业力减了，气机化了。就这样坦然一定，不要求个清净。胀、痛、酸、麻、痒、热、冷，都是过程，不要怕苦，但是也不要太苦。苦过以后，就可以豁然明白了。

习定妄想断不了，不要强去断它，就是那么看着它。昏沉来了，也不要强打精神，照住昏沉。久而久之，妄想就起不来了，昏沉也不来了，不是你用心去断除它们，它们自动不来的，用功要这样用法。

（第三枝香）

法师！把头抬起来，不要挺得太厉害了，下颚向内收，后脑向后仰一点，把头脑忘掉，使心下沉，并不是沉到身体的某一部分上停住下来，而是把它放下去，放到地心以下去，放到下面无量虚空去，然后就可以定住不变了。

天气寒冷，一切都凝缩，我们这个身心也在凝缩。不过修道要反其道而行，哈出几口气来。把身心都放下。体温就会慢慢提高，不怕冷了。我们这个身体，真是娇惯不得，越是怕冷，它就越冷；满不在乎，它倒暖起来了。

心不要注意上面，一切凡夫都习惯注意上面。想像由海底下沉，沉入于九地之下，就可以大定，所谓“地藏王菩萨”是也。心沉下，纯阳之气就上升，硬是让你放下，而不是叫你放开，是很有道理的。不把心沉下去，纯阳之气就会下沉，永远不会得定。轻清者上升为天，重浊者下凝为地。五、六十岁的人能够经常心向下沉，真阳之气自然上升，保持健康长寿。你看一切万物皆从地上生出来，此乃生生不已，一切生命之根也。要想长寿，身心无病恼，一定要放下。密宗破瓦法，是修行向上的法门，容易往生。心向下沉，是长寿法门。

腿子痛腰酸背痛，心太紧张了，呼吸就不匀了。呼吸太松了，（如老僧入定，此中无生机，是枯禅，一点用都没有。）就要深呼吸几次，使气机充满，活活泼泼的。心境放松，不守静，不守定，不守空，不要用心去修，就是这样修下去。把身体放松，用意向下沉，沉到地心以下去。身体先调和了，百脉皆通了，自然可以得定，身心都放下，就没有障碍了。

空与有那些道理，都可容易明白，不要去思维它。“万法本闲，唯人自闹。”这是古德的两句名言，也就是“但自无心于万物，何妨万物常围绕。”什么定、静、空，那都是化城，都是黄叶止儿啼，你们都不去管他，就是那么一坐，什么都不管。我来帮助你们一下，（师念佛号数百声）一把心放下，空掉，自然与佛光相接，诸佛与你们灌顶。（师又念佛号数十声）你看一片光明，一片清凉。（师续念佛号数十声）这就叫“坐念”，以清净梵音来念佛，可以超度亡人，亦可以超度活人；以此清净梵音，使人心地清净也。但是自己如尚未得定，念佛度鬼，毫无是处。

（下午两点十分）

为什么中午打坐容易昏沉？因为午时一阴生，人身为一小天地，生命之根在“子”（海底，会阴），顶在“午”（头顶）。阳生于子，阴生于午，阳气上顶，初觉头顶如铁箍，阳气正上顶，气脉通了，即无此痛的感觉了，阳气到海底或到头顶，到气脉大通后，即无感觉，好象昏迷，但此昏迷与衰老临死时之昏迷不同。后脑部分有内分泌（西人称生命之源）下降，刺激下面，生起淫念；如能把后脑后仰，即可醍醐灌顶，华池神水下降。水火既济，可以不漏；任督二脉，有小珠子在转动，呼吸停止，四肢酥麻，内外一片光明，慵慵然，如醉如痴，慈悲喜舍，淫念自无。

漏丹的对治方法，即……（按此法须得面授，否则不如法，会漏得更厉害，反而害人。故师嘱删之。）气脉通了以后，仍大有事在，就是身外有身，神通变化，广度有缘。

全部的佛法，两个字可以包括，就是“空“ “有”二字，谈空莫过于《般若经》，谈有莫过于《华严经》。妄想虽然不好，但你如能做到坚固一念，（如楞严十种仙）位于天人菩萨之间，也可以达到长生不老的目的。真有定力也可以一念专精，净土宗的一心不乱，密宗专一瑜珈的修法，不使思想念念迁流，何尝不是由此入手。

真的智慧透了，色身生理的困扰也克服了。佛法重在慧解脱。见地透了，真的修持也到家了。现在让我们看看《般若波罗蜜多心经》。

观自在菩萨一能观的就是自在。坐在这里，灵灵明明。能观内观外，应付一切，以能观的观所观，就是初观自在。向上他就升华，向下他就下堕。成凡夫的，成菩萨的，就是它。向外驰求，好像离开你了。达摩说：“一念回机，便同本得。”待人接物时，稍稍管带他一下，他就在这里，这就是“行”。久而久之，就是“行深”。“照”较“观”轻松一些了。“忙中做事要从容”一摆下来，静个两三分钟，这就是“敬”。闭关是要你在静中体会出它来，出关以后还要在动乱之中历炼。一片慈和安祥。“照”字，心境朗然，佛法不在枝末上去下功夫，下乘的方术，便等而下之了，所谓“做人容易炼心难”，气脉归元以后，此身与天地合一，法身无量，如月在中天。《华严经》云：法身清净，遍一切处。”无所在，无所不在。不要起心动念，另外造一个“观”的境界。

色不异空（凡夫境界），万事纷纭。这就是空，何以故？你把握不住啊！

空不异色（声闻境界）不要守空，或抓住清净。

色即是空（缘觉境界）。

空即是色（菩萨境界）。

般若之体一相空，是诸法空相一空一切外相，把空也要空掉。一切相空了以后，般若之体自然现前。这个空相，是不生不灭，不垢不净，不增不减的啊。相空了，就是不染污，不执着，六根还是六根，六尘还是六尘。一般人误以为见空相就是究竟，见了空相以后，还要入世，随缘度人，得体以后还要起用，所谓出世入世毫无挂碍，生死，涅盘，成佛与否都无挂碍，无修无证，不被生死所缚。自然无挂碍，无挂碍即无恐怖。

空并不是没有东西，明心见性，确有其事，所以经说“真实不虚”。

把般若明白了以后，才能开释《华严》。《华严》为唯识要典，本经讲十方法界只有一位毗卢遮那佛，一切诸佛均系此佛之化身，乃法身本体佛也。一切菩萨罗汉众生都是他的化身，一切众生本来是佛。释迦佛初成道时所说，乃向诸天所说，一音说法，众生随类得解。一切众生的语言都是此佛的语言，一切声音都是佛说法故。本经与其他各经不同。他经从身心（小我）修起，而后与法界合一。本经从宇宙说起，从法界起修而与身心合一。本经包括印度数千年学术思想。“不读《华严经》，不知佛家之富贵。”场面之伟大，文字之美妙，太壮观了。但是众生心量狭隘，接受不下来，其实众生真的心量确是那么大。一般人以为表法而已，确实真是那样，因心量太窄故不知。杜顺和尚、李长者，均是弘扬本经大德，成立华严宗。学禅的人到达

一念清净时，即与毗卢佛法性之光明相触，整个虚空都是你的身体，你的身体不过只是此一大身的一小部分。打破空间的错觉，一切声音，都是你的声音，一切色相都是你的色相，不过一切众生从无始以来被习气妄想所障，不敢认此广大无边的法身为我身乎！上下五千年，只是一弹指耳，纵横十万里，又有什么隔碍呢？

妙焰海天王颂佛偈曰：“佛身普遍诸大会（虚空即我，我即虚空），充满法界无穷尽（一切众生法身皆如此），寂灭无性不可取（一念清净）（不执着），为救世间而出现（一切圣贤），如来法王出世间，能然照世妙法灯（说法如云如雨），境界无边亦无尽，此自在名之所证（观自在）。佛不思议离分别（坦然而住），了相十方无所有（空间观念破掉），为世广开清净道，如是净眼能观见（非肉眼乃清净眼也）。如来智慧无边际，一切世间莫能测，永灭众生痴暗心，大慧入此深安住。

心量要尽量扩大，一念清净，就是华严观。

（晚上八点十分坐末枝香）

现在我给你们显一下华严境界看一下，但并不是耍把戏。修行人一般都在身上搞，很难超脱。现在我告诉你们一个超出身体的方法，把心念从顶轮抛出虚空，上升到无边际的高空，同时下降到无边际的下方，旁边前后左右也是无边无际，把身体的观念空掉。就是这样坐下去，身体的痛苦，知是知道，可是不去管他，痛苦自然减轻，久之可以得定。这时虚空即是我身，我身与虚空无二。我们这个身体不过无尽虚空中一个微尘。要离开这个身体去修，可是也要借着这个身体来证。这样修久了，心量自然逐渐扩大，慢慢就可以与诸佛相接了。

第三天一农历正月初四

全部佛法，就是讲的这个“觉”字，禅宗谓之明心见性。也就是宇宙全体寂然不动的本来面目，也就是净土，常寂光土。娑婆世界，凡圣同居土。念佛一心不乱，可以在临终时往生西方，在那里听经修行，花开见佛，见你真心自性之佛。末法时代《楞严经》先失传，净土密宗大行。出家以后，欲证菩提，赶紧多念“摩诃般若波罗蜜多”，多看古德语录，走禅的路，有所证悟，再弘净土、华严。佛在菩提树下，发大愿说：“不证菩提，不起此坐。”到第七天抬头见到明星（二十几的残月）悟道，曰：“一切众生具有如来智慧德相，但以妄想执着，不能证得。”即拟入涅盘，天人跪请住世，曰：“止！止！我法妙难思。”于是先讲《华严》，次讲小乘法，末讲大乘法。

执着恶法固是妄想，执着善法亦是妄想。永嘉云：“不见一法名如来（妄想随他来往，不着空与定），方得名为观自在”。妄念不执着，妄念亦不能留，美妙境界亦不能留，只有灵明之性要找出来。释迦诞生，一手指天，一手指地，曰：“天上天下，唯我独尊。”是什么我？参！

“

长伸两脚眠一寤，醒来天地还依旧。”睡眠是一个小生死，要向这一方面参一参。有一问题，不能解决，就要参。参一个话头：“无梦无想时，主人公何在？”参出了答案，我们互相研究研究，更要发大愿，度众生，解决众生生老病死之苦。还要多培养功德。

念佛要像我昨天一样，一口气一口气地念，出声念，力气衰了的时候，就默念，心念。一面念一面参，念到念佛的声音念不出来了，三际托空，豁然一悟，就能有成就。平时不认清这个境界，到临终时，心念也提不起来了，悔之晚矣。如此情形，我生平接触过的学佛人多矣，真可慨叹。

上智中根下愚，均可修此法，“修道须是铁汉，着手心头便判，直取无上菩提，一切是非莫管。”此李文和偈也。出家人修慧易，修福难。娑婆世界，众生煎熬，修行最易成就。未成佛道，先结人缘，多培法缘，广结善缘，出家人修福单靠禅定是不够的。

观世音菩萨以观声音而悟道，其实，一切树林鸣鸟流水，音声都在给你说法。如何可以听到呢？万缘放下，一念不生就可以听到。不要依身，不要依心，不依亦不依。把心放开，就可以听到，（师念“南无文殊师利菩萨”数百声曰：）文殊菩萨大智成就。欲得智慧成就，须多念文殊菩萨，求其加庇，西藏密宗大威德金刚即此菩萨。虚老和尚三步一头，拜文殊菩萨上五台山朝圣，是很有道理的。（师继念“南无文殊师利菩萨”数十声曰：）祈求文殊菩萨加庇，使你们诸位身心清净，早得大智慧成就。

《金刚经》也是讲大智慧成就，本经的精华即是“善护念”三字。须菩提问：“应云何住？”即如何安此心也。“云何降伏其心？”佛答：“如来善护念诸菩萨，善付嘱诸菩萨，汝今谛听，当为汝说：善男子，善女人，发阿耨多罗三藐三菩提心，应如是住……”如是住是什么？《华严经》说：“初发心，即成正觉。”一般行者就是初发心那一下把握不住，所以禅宗祖师说：“当下即是。”按心理学上说有正常的心理，变态的心理。真正正常的标准是什么？“正常”应是一念不生清清明明的心理，“睡起浑疑身不觉，一竿晓日半床风。”坦然而住，说不知道都知道，说知道都不清楚，慵慵然，一念不生，清清明明的境界也，心里平静，不思善不思恶的本来面目也。现代心理学突飞猛进，对这点还应该要仔细研究。

(四点整)

我们现在参一个话头，《法华经》云：“是法住法位，世间相常住。”这个话头可以商量，“法”指法性之法，尽管去想。《法华经》又说：“诸法从本来，常自寂灭相。”（念念不可得）

憨山大师有一次正参究肇论，下了坐，揭帘立于阶前，忽然风吹庭树，飞叶满空，则了无动相，曰：“此旋风偃岳而常静也。”接着他去便溺，了无流相，曰：“此江河竞注而不流也。”此时，他对生来死去的道理，才大有悟入。这也就是“是法住法位，世间相常住。”“诸法从本来，常自寂灭相。”参！

又有一次，他在五台住茅蓬习定，定不下来，溪水吵得不得了，在溪桥上打坐，坐了好久，忽然听不到溪水声了。出定后饭已生毛。这只是一种定，与已悟未悟不相干，但与悟道有很大的关系（须知四禅八定随时可以出入）。后来憨山大师在某施主家修行，忽然一夜之间禅病大发，做诗数百首，不能停，乃躺下大睡，禅病方愈。

练腿子，身体好，一定要多走，走透了以后，筋骨会坚固，气脉可以流通，所以古德常说：“踏破草鞋，下盘才会稳固。”

憨山大师往盘山顶上参一位老修行，是一个怪人，顶礼也不理，熟了饭自己吃，也不让他，三天以后，憨师夜里出来自已经行，头顶一片光明，心清如水，以为得道，去问隐者，隐者曰：“此乃色阴境耳（生理转变现象），非是本有。”

大师在崂山海边打坐，水天化成一片大光明，谓之海印三昧。

黄老居士闭关后，身外一片光明，此身已不属己有（这也是色阴生理现象）。又一次来信说：行住坐卧均在定中，但硬是有一个东西，以为见到自性（这是识阴境界）。修行不容易，没有明师指点，很容易着魔，误入岐途。未证谓证，以盲引盲，太危险了。西藏密宗必须精研显教十几年，而且必须精通唯识法相之理，然后依止密法上师修持密法六七年，有所悟入，方许上山闭关精修，闭关谈何容易！

（晚上七点一刻经行时一）

阿弥陀佛像多半画的塑的是立像。从外型说，代表度人无休歇。立有立的样子，要像阿弥陀佛的样子，眼睛眯成一条缝。慈悲祥和，行住坐卧都可以修行。要照这个样子用功，走着也要用功。怎么用功呢？念头坦坦然然，就这么走，比打坐都好，头要向后稍仰，眼要眯成一条缝，不要向两旁看，胳臂要摆开。尽量地摆动。头正眼正，不要放逸，莫打妄想，要象打坐时一样，坦然而住。要行而忘行，住而忘住，像阿弥陀佛一样的慈悲祥和。

你看初生的婴儿手几乎不大动的。最爱动他那两条腿子。这就活力旺盛的表现。再看那老年人，年老力衰了，先是两腿的知觉麻木不仁，最后甚至两腿瘫痪，这是活力衰退的缘故。过去一般禅堂的规矩。坐多行少，两腿运动量不够，所以气脉不能畅通，不能得定。同时要知道坐是禅，行也是禅，乃至语默动静，无一而非禅。一定要弄成林雕泥塑的样子才算禅吗？禅是活泼泼的。什么都不知道了，才算定吗？那是外道定，禅宗所不取。

那么，什么是禅呢？告诉你，圆明清净就是禅，不是麻木不仁，不是什么都不知道，外面一切声音动作清清楚楚，而此心灵灵明明，了无挂碍，毫无执着，一片祥和，一味的慈悲。把心放开，不要在身上搞，把心放下。“一念不生全体现”，一念生了也无碍呀！妄念来了随他来好了，不要去压制它，久而久之它就不来了。不要去修正它。昏沉来了，让它去昏沉好了，昏沉过去了，自然清明了。不要勉强提起精神来对治它。“六根才动被云遮”，动也无碍呀，那知道六根动的那个东西并没有动过呀！

第四天一农历正月初五

“打得念头死，方得法身生。”这是一句不得已的话，不得已的法门。上乘法门，就是那么坦然而住，就对了。可是坦然而住，却很不容易把持得住啊。念头怎么死得了呢？

宗师要有杀人刀、活人剑的手段，黄檗祖师说：“大唐国里无禅师”，“不道无禅，只是无师。”好好用功，自然有接引你们的办法。

你们把外形先弄正了，内心自然慢慢也会正；外形不正，内心怎么也不会正。要像昨晚那个样子；像阿弥陀佛那个样子，慈悲祥和，拿眼睛照着，心中无事，行忘其所行，外形很有关系，这才是经行。像这样庄严恭谨的经行半小时，心中无事，不成道也成道了。

“生灭灭已,寂灭为乐。”生灭如何生灭？当生的时候它就生，当灭的时候就灭，一步一步。生灭灭生，谁要你去灭它！如果百事不知，才是学佛，学木石去好了。如片云点太清里，坦然而住，生灭又有什么妨碍呢？就是这样，坦然而住。圆明清净，动静二相，一切了然，无挂无碍，你听鸡鸣狗叫，客人来叫门，听得清清楚楚，哪个挂碍你呢？

“君不见，绝学无为闲道人，不除妄想不求真。”“觉即了，不施功，一切有为法不同。”“梦里明明有六趣，觉后空空无大千。”

“谁无念，谁无生。”无念是你，无生是你，念佛的也是你。真无生，不是什么都不知道，无生无不生。木石人没有灵性，不能成佛。真正体会到清净圆明，就是我，不要求无相。所谓一念清净，如何清净？没有清净之相可取。（师击香板一下）你看多清净啊，鸡鸣狗吠，清清明明，行住坐卧，都在修行。

虽然在走路，还是像打坐一样，轻轻松松，严严谨谨，不管前面有人，不管后面有人，心中无

事，不要放逸，就照这样经行就对了，就是一动一静之间，走不是动吗？香板一敲，停下来不是静吗？这一动一静之间的“这个”，要看清楚。

同安察禅师有诗曰：“问君心印作何颜，心印谁人敢授传？历劫坦然无异色，呼为心印早虚言，须知本自灵空性，将喻红炉火里莲。莫谓无心便是道，无心犹隔一重关。”火里现莲花，自性如此也。

“真不立，妄本空。”（师击香板一下，）你看到个什么？看到个“什么也没有”，认得清这个“什么也没有”就差不多了。“有无俱遣不空空”，你不求空自然空啊！你向哪里去求空啊！“第一义”在哪里呀！在第九义上！大家都被第一义捆死了，害苦了。爱昏沉时就昏沉，爱散乱时就散乱，就这样坐一枝香看。

不追寻，不修正，不调整。坦然而住。（师击香板一下一）

这是什么？清清净净的，本自具足，能生万法。就是这个，把握住这个！“大道常在目前，虽在目前难睹。”夏医官好像美钞掉了找不到那个样子。干什么！放松！

（下午两点半）

佛法本来平常，就是这么一点，无边妙用百千法门，都从这一点发出来。但是见到这一点很难。无始以来在轮回中，被尘劳烦恼遮住，透不过这一点灵光。一切智慧、神通、山河大地，都从这一点发出来。易学说：一画未生以前。数学上称之为零，不是数了，只是一个概念，代表开始未知数，也是代表无穷数。佛经上很多数理的概念，佛菩萨能通一切智，他说：“一即一切，一切即一。”万事万物都从一而来，累积千千万万之一而成千千万万。见到了这个一，保养这个一，久而久之，神通具足。就是不容易信得过，信得过就是信自己，就是信我，就是信三世诸佛。后来习气太深，把这个一遮障了。没有见到这个一，一切学问都是假的。见到这个一以后，要发大心，发大愿，就是如此，其他皆不是。“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞。”一是个什么？什么都不是。

《华严经》第八十卷，入法界品。什么是法界？就是华严境界，也就是刚才所说的那一点。善财童子五十三参，奉命去参弥勒菩萨。一念专精，一念至诚，佛菩萨就和你光光相感。“信”--不是信佛，不是信他人，要你信你自己的心。本经经义说：“信为道源功德母”。一个人修道缺少“信”字，心就狭隘，譬如你们都已经见到一点，因为对于佛法信心不足，虽然见到，却所得者少，所以也就“功行不具，退失精勤。”“于一善根，心生住着。”执着一个法门。“于少功德便已为足”，“不能善巧发起行愿，不为善知识之所摄护，不为如来之所忆念，不能了知如是法性，如是理趣，如是法门，如是境界。”“若周遍知（圆融），若种种知，若尽源底，若解了，若趣入（体会进去），若解说，若分别，若证知，若获得（把握住，是你的），皆悉不能。”见道以后，才修道。大而化之之谓圣，圣而不可知之之为神。

（四点整）

截断众流固然对；不截断众流也对。不打妄想对了，打妄想也对。就怕你放也放不下，挑也挑不起。（师击香板一下）你看一切鸡鸣犬吠，清清明明的就是。这个时候啊，心中你空空洞洞的，清清楚楚，不要加上一点力，这就是佛境界。有些人，样子也是，中间不是；有些人样子是，中间也是。放不下，挑起来。我所说的，听不懂也好，他生来世，会一闻千悟，获大福报。般若道场，十分庄严，“唯大英雄能本色”，此事要有大魄力，乃大丈夫事。

不要用心太过，放松！空空洞洞。放四大，莫把捉（不管身体），寂灭性中随饮啄。（不在内，不在外，不在中间，由它去。）

此事，至诚至敬的人，大忠大孝的人，秉天地至大至刚至中至正之气，便可以过来。修行者千千万万，见道者能有几人？见道而能成功者能有几人？书生最不容易入道，满腹经纶，诗词歌赋，没有办法。

（问法师－－）

和尚，心中有何疑处？修行有无进步？（答：不见好。）怎么不好？（答：心中尚不清净。）清净不是道，道不在清净上，清净亦是道，但是那个清净不是道。参禅就是要起疑情，你多少年来修行，总是求清净，求定，要放开心来参这个能清能净的东西，不要参枯禅。当你在清净的时候，那个能清净的是谁？赶快找出它来，不能入宝山空手而回。杨居士说清净心，其实清净亦无心。鲁居士爱护你，希望你成一个大宗师。你要努力去参啊。（师击香板一下一）

老子曰：“大音希声”，韩居士你想听法吗？哼！我已经说了半天了，可惜你听不到。这个世界上，找一人活死人还找不到，活死人才能大活啊！（师击香板一下一）

你看哪！就是这一下，万籁俱寂，无所谓清净，无所谓不清净，要在这上面看准了它。

（晚上七点二十分）

下午拈提《华严经》说：“信为道源功德母。”人有诚心，天有报应，人有善心，天有感应。不起此座，可以成佛。什么办法呢？就是这样坦然而住，就可以成佛。和尚要参一个“谁”字。善恶之分只在一念之间，此心正，此理正，负尽天下人也没大患。此心不正，此理不正，作善事也有咎。

从理入者，如萧先生；从行入者，如杨管老。从理入者，就是坦坦然，没有事。此事必须要切

实用功，“不遇明师莫强猜”。好好依止上师，把以前那些佛法都要丢掉，重新来过。一念信心清净，即生实相，好好坐一枝香。

皇天不负苦心人，要至诚至敬，好好用功修行啊！像开玩笑样子学佛，一辈子也学不成功的。

（晚上九点整）

项教官今天如何？

项答：今早老师打香板时，忽见一片光明，身心愉快，但是很快就丢掉了。下午有一次打坐，看到很热闹的大街，又有人打麻将牌，很快就看不到了，不知是怎么一回事。

师云：打香板见到光明身心愉快，是光影门头。看到大街和打牌，是习气呈现，把他丢掉最好。

鲁居士今天怎样？

鲁答：今天下午行香时，刚刚绕佛一圈，腿就软了，只好下来休息，不知道怎么一回事。

师云：这是气机初动之相，你们老年人受不了，所以要坐下来养它。你几十年来学佛，跟我打七多少次，护法济贫行善，这些年所求的气脉，难以发动，只因般若不足。

韩居士今天怎么样？

韩答：今晚坐香时，两腿两手好像用绳子捆起来的样子，浑身蒸热，呼吸有些不匀，因为老师训示我们不要修整，我就没有去管他。不知怎样呼吸逐渐粗起来，好像喘息一样，竟克制不住，后来老师用手按我头顶，命令我把呼吸调匀，我就慢慢把它调匀了。后来右脚如被火烫一样，一会儿就好了。在这一段时间里，内心明明白白，外面一切声音动作清清楚楚，身体内部的变化，也非常清楚，就是妄念自然没有了。在下座开静以后老师曾问我，看到个什么？我说什么也没有。

师笑笑说：你昨天问我，怎样修行，就照这样去修行就好了。

第五天--农历正月初六

禅宗又名般若宗，也叫达摩宗。禅那就是禅定，三藏十二部经典，离不开思维修，也就是禅定。大乘六度是禅定成功才能得智慧般若；小乘也是戒定为基才能得慧。因为习定以后，气机才能发动，才能得定。古来祖师机锋转语中，很多讲的气脉，你不经验过，就不会懂。身心的修法，各宗派虽然不同，但都是讲的这个。而个人业力不同，知见不同，知识不同，身体不同，所以现象也就不同。

如何修？久坐必有禅。真正佛法并不只是“坐”，可是你们这些知识分子，要把过去一些世间知见，一切佛法道理都丢掉，硬是要“久坐”，才能有所成就。佛法要能抵得住最大的病痛穷苦，而一切知见，没有真功夫都抵挡不住最苦的磨难。

朋友之道，在规过劝善，在这个打七时间，我都是真心奉劝。我不轻易印证人，如果轻易许人，便会害了别人，自己也犯了大妄语戒。真正发了道心，为自己也好，为了生死也好，为救世也好，要好好发心，好好用功，此事非将相之所能为，将相能征服天下人，而不能征服自己这个心念。非大丈夫、非真英雄是对付不了这个心念的。各位呀！发个勇猛精进心吧！

古德说：“味到真时唯是淡”，修行亦复如是。“天向一中分造化，道于心上起经纶。”注意这个“一”字和“心”字。修道者，修此心也。修行深入后，起用，就可以神通变化。见道而不能起用，那还不是你的，一定要哄他，不离开他，久而久之，就可以起用了。

禅宗自达摩祖师以来，都主张平实。到六祖讲用功，讲境界，也非常平实。六祖以后的祖师们，怕修行人执着用功的境界，所以不讲这些，而诗偈大行。到唐末宋初以后，便以奇特(奇言妙语)为高，以四句八句为主，大家都在猜谜了。

“宁可将身下地狱，不把佛法送人情。”黄、杨、鲁三居士近乎初禅定境，进一步可以得小果。会不会掉呢？功用境界非究竟法，当然怕掉了，但是也离不开功用境界。一般人以为打坐就是禅，其实是大错。我们也不是学禅，只是要立志学佛。立此大志，不达目的不止，要发大心，好好地坐一枝香。

外道打坐，有的也可以一坐几个钟头。但是那和见道以后的一坐几个钟头不同。外道的打坐是练出来的，与这个不同。昨天晚上有一位居士很像见道。但是据我看来并不是，只是似是而非，可是离见道也不远了。所以杨管老问我，那位是不是见道，我说不是见道。我绝不乱盖冬瓜印子的，出世间法绝不可以乱送人情的，如果我乱许可他。他自己明白，他知道我说的不对，岂不是骗了他？他不会受骗的，那么我这个金字招牌可就倒下来了。世间法有时可以送送人情，般若心印，不会乱送的。

昨天讲到见道之事，达摩祖师有两个路子，一个是理上入，行持功力没有到，容易退失。从他悟理，非是家珍。靠别人，稳不住。古人又说：“悟后起修”，也就是见道以后再加上行持。第二个是行上入，杨管老居士是行上入。如何谓之入呢？身心证验。道家的与密宗的都对（身上用功），也都不对。了无一物可得，一片光明，就是佛的路子。杨管老两次现前，但所见的理不深入，功夫还会丢掉。行上入的有好处。但是要精研教理，补其不足。萧先生昨天只是理上入，不是浑身滚进来。

近几年来，有许多人得少为足，狂傲得不得了，不求更上一层楼。又有人以为我有密法不肯传人，或偷、或抄，不光明，不是学佛学道。你不至诚恳切地问我，我只好不讲；你不懂就要问，有什么可以害羞的？肯真心问的，我就讲，我岂是有所偏爱呢？

平静的时候，妄念提都提不起来，但偶一不慎，喜怒哀乐之情发起来，更厉害，此心不能安，这是什么道理呢？这就是修行必然的经过。所以十住、十行、十回向、十地、等妙觉，到金刚喻定，破最后一品五明，才到如来果位，此渐修之路也，岂有那么容易呀？修行人要“防微杜渐”，此心不能安，是你气机没有归元，触到你的感官，所以不得安。凡夫心脉只开一脉，到八脉具开时，气机动得更厉害，佛经里都有对治法门，用之皆有效。密宗用戏曼歌舞来疏解它。禅宗修法对此不安之一念，都不用对治法门，正念一提，三际托空，心就安了。重新安了以后，功用见地，又更进一步了。

杨管老问我“没有见道以前，知道这个是道，见道以后又发生疑情，以为这就是道吗？又有些信不过，这是什么道理？”现在我要用禅家的风范回你一句：“这不是道？你把道拿来给我看！”参！

你在清净圆明以后，忽然变去，起心动念，是天魔；不起心动念，是阴魔；道起不起，是烦恼魔。如何破去此魔？一念清净，魔既是佛。此心坦然平静，天人都不知道的乐处，何况是魔呢？不求静，不求定，要跑出去，就让他跑出去，你那个知道它跑出去的那个没有动过。

鲁居士啊！你住得远，又不好学深思，这次以后，要好好把持住，不要把它丢了。这些话都好好记着。见道以后
，何以会变去呢，初见清净圆明，贵为黄金，过些时就跑去了，不要抓住它，有一点抓住它的心，就是后天的执着，它就跑了，不去抓它，它反而在那里，道也者，不可须臾离也。清净圆明本来没有离开过你嘛！何用你去用心抓它呢！俗语说：“没有问题，请放心好了。”这放心二字，虽不是佛经里的话，但是修行的人真能放心就好了。

不要求清净，本自清净，何须更求清净。把清净也要放下，放下更放下，放到无可放处，这就是你安身立命之处。“损之又损，以至于无。”就是这个道理。

你们听！风声树声，一阵阵，一声声，清清静静，都在你的心内。肇法师说：“会万物于己者，其为圣人乎。”

当我初入道时，我的老师印证我，说我明白了。平时我最怕鬼，一夜，到坟场去坐，完全不怕鬼了。眼通，耳通也经验一番过来，马上被老师打破。到峨眉闭关，也时常发生杨居士一样的问题。七月十五夜里我在山上施食度鬼，普贤菩萨大放光明，为我证明。以后出关到各地参访，乃至遍学显密等教，经常起疑。深信不疑至今，不过十五六年耳。古人说，大悟十八回，小悟无数回，也确有道理，谈何容易。得无所得，了无所了，就是要认清此心。认识了此心清净，还是要养它，会有种种变化。如何培养此心？修禅定。“净极光通达，寂照含虚空，却来观世间，犹如梦中事。”不是比喻，真的像看电影一样，如梦如幻的呀！凡夫境界都是向外跑的，一板子之下，向里跑了，放射的电能向内收回，全宇宙的电能一起向你射来，而你心性没有通达，不易接受，所以时时会有退心。

《法华经》最重要的几句话：“大通智胜佛，十劫坐道场，佛法不现前，不得成佛道。”信“一心是佛，一心成佛”此外并无二事。（对杨管老说：）信心清净，便生实相。须知不明心见性，不能除去贪嗔痴。了无一物--就是本来面目，什么是本来面目？本来无面目。你参参看！
　　理是障道的，但是当你见道以后，就不怕理障了。

十方诸佛，皆从定中得来。如何定法？认清本来面目！气机发动了，把它由海底冲上顶去，与天地合一。孟子说：“吾善养吾浩然之气。”此乃养气而已。当心佛法如何？

华严境界，是一真法界。真者真心也，清净圆明之心也，见着真心以后要入一真法界。“出息不随外缘，入息不居蕴界。”灵明一点。我们这个身体只不过是大宇宙中之一点而已。不要乱听啊！鲁居士还是守丹田，听呼吸。好好坐一堂啊，放心去坐，我给你们看着。

明末朱舜水先生乘海船去日本，遇到大台风，看到前面两盏红灯，据说既是海妖来覆灭船只。他立刻取纸笔大书“敬”字，焚化后投入海中，即时风平浪静。他这只是一股正气，正气亦可通灵。

此心静的时候，一念不生，充塞天地之间，与十方诸佛光光相接；此心动的时候，可以为恶为善，一念邪，则生阴气，便于鬼神相投。

一念不生全体现，空空洞洞，明明白白，道之根本在此一心。“放之则弥与六合，收之则退藏于密。”怎么收？万缘放下，一念不生（道体也）。用的时候，此心一动，忠孝仁爱，用到济世度人，功德圆满，就可以神通具足，于宇宙合一，充塞于天地之间。
　　“不见一法名如来，方得名为观自在。”上座。
　　“无所从来，亦无所去，是名如来。”

“举手攀南斗，回身倚北辰，出头天外看，谁是我般人。” “如迷忽悟，如忘忽忆，方省己物，不从外得。”

悟了同未悟，无心亦无法，只是无虚妄凡圣等心，本来是自己的，平平常常，如此而已。

圣凡俱尽，似睡非睡，有一点道心可得，都不是。经教都给你说完了，字字皆是黄金。

参要真参，悟要实悟，证要实证。

（晚九点开静后）

杨管老问：这一枝香，我一上座就好像昏沉，像是要睡觉的样子。我又听到老师说：“昏沉就随它去昏沉，散乱就随他去散乱，不要去修正它。我就没有去把清净圆明的境界用心去把持住，知道自己好像是睡着了，但是清清静静，外面一切响动，听得清清楚楚，心情非常舒服，就这样坐了一枝香。我不懂这是怎么一回事，请老师开示。”

师云：你跟我学佛五、六年，这一次总算是让你摸到了边。这两天我总是拿话来引你，不要修正啊！不要修正啊！可是你总是翻不过来，知道吗？这样才是入定的前象。初禅二禅三禅四禅，跟着就会一步一步到达，一切神通妙用，也要从此定中发出来。要能够随时随地，一切动作云为，行住坐卧，都不离开这个，就可以有大成就。

韩居士问：我今天在黄昏时坐一枝香，跟杨管老的情形一样。

师云：功用上是对了，见地上还没有透，还要多多努力用功，才可以到达杨管老这个境界。

师谓杨管老曰：你看你前两天，气机发动了，气机窜动，气脉不能归元，所以精彩外露，面如桃花。你今晚能够大休大歇下来，气脉初步归元，所以精华内敛，气色马上就不同了。若能再退藏于密，一切鬼神都找不到你了，就是一切天人也找不到你了。这时天地与你合一，宇宙和你一体，就可渐渐地与佛光相接了。

第六天--农历正月初七

孔子曰：穷理（参也）尽性（了自性，圆明清净一直保持下去。）以至于命（一切万法之根也）。从何来立命呢？从混沌中立。孔老夫子是个真参禅的人。只做功夫不参此理，不能透此理。一肚子佛法的人。又要赶快把它丢掉。

洛浦问：朝阳已升，夜月未现时如何?

夹山答曰：龙衔海珠，游鱼不顾。

（有人问师：“猿抱子归青嶂里，鸟衔花落碧岩前。”是何境界？师答：水净沙明，一文不值。）

夹山祖师曰：“目前无法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到。”这几句话很重要。道家《阴符经》：“机在目”、“机在心”。古德见桃花而悟道。“自从一见桃花后，直至如今更不疑。”眼睛不定，心就不定。释迦佛睹明星而悟道，佛说：“我有正法眼藏，涅盘妙心。”神光下视，永远不能得定。像电灯的开关一样，你把它插中，就对了。

（师召某某法师对面盘膝而坐，纠正其姿势，命法师注视师之印堂部分，眼神慢慢定住。师与法师交谈时，法师二目又定不住了，师命其如前法定住：）以后说话时，行路时，看经时，一切时，一切处，均应如此定住，便有出家人的威仪了。打坐时，先把两目定住了，然后再慢慢半闭眼睛，闭眼目光勿下垂，把两眼定住，一片光明，才合规矩。若是两眼向下看，绝对不能得定，只是坐着休息罢了。

勇猛心易发，长远心难发，平常也等于在禅堂里一样精进，就容易成功了。我今天香板一打，大家停下来，都不像前两天那样定了，都因为明天要下山了，所以不像以前那样精进了。就是开静以后，休息的时候，都未免松懈了，不如不休息的好。但是，不休息又不行，好，休息一下，轻松一下，再好好坐一枝香看。

唐修雅法师听诵《法华经》。作了一首歌曰：“山色沉沉，松烟幕幕，空林之下，盘陀之石，石上有僧，结跏横锡，诵白莲经，从旦至夕，左之右之，虎迹狼迹，十片五片，异花狼藉，偶然相见，未深相识。知是古之人，今之人，是昙彦，是昙翼，我闻此经有深旨，觉帝称之真妙义，合目冥心仔细听，醍醐滴入焦肠里，佛之意兮祖之髓，我之心兮经之旨，可怜弹指及举手，不达目前今正是。大矣哉，甚奇特，空王要使群生得，光辉一万八千土，土土皆做黄金色。（心地平，大地就平了，西方极乐世界就是如此。其实我们这个娑婆世界，比极乐世界更美妙。你不能入定，看不到呀！）四生六道一光中，狂夫犹自问弥勒。我亦当年学空寂（认为空即是道），一得无心便休息,今日亲闻诵此经,始觉驴乘非端的.我亦当年不出户,不欲红尘沾步武,今日亲闻诵此经,始觉行行皆宝所(红尘里即是佛境界)。我亦当年爱吟咏,将谓冥搜乱禅定,今日亲闻诵此经,何妨笔研资真性。我亦当年狎儿戏,将谓光阴半虚弃,今日亲闻诵此经,始觉聚沙非小事。我昔曾游山与水,将谓他山非故里,今日亲闻诵,始觉山河无寸地.我昔日猿未调伏，常将金锁虚拘束，今日亲闻诵此经，始觉是心即是佛。师诵此经经一字，字字烂嚼醍醐味，醍醐之味珍且美，不在唇，不在齿。只在劳生方寸里。师诵此经经一句，句句白牛亲动步，白牛之步疾如风，不在西，不在东，只在浮生日用中，日用不知一何苦，酒之肠，饭之腑，长者扬声唤不回。何异聋，何异瞽，世人之耳非不聪，耳聪特向经中聋，世人之目非不明，目明特向经中盲。合聪不聪，合明不明，轱辘上下，浪死虚生，世人纵识师之音，谁人能识师之心，世人总识师之形，何人能识师之名，师名医王行佛令，来与众生治心病，能使迷者醒，狂者定，垢者净，邪者正，凡者圣，如是则非但人恭敬，亦合龙赞咏，鬼赞咏，佛赞咏，岂特背觉合尘之徒，不稽首

而归命。”（以上境界，若非大彻大悟，不能证得。）
（下午四点）

把初出家严肃决断的心情，永远保持下去，成佛有余。我们打七，亦复如是。为什么有的人来了七天，没有成就呢？下山以后如能永恒地细水常流，至诚精进，一定可以得大成就。释迦佛也是个人，我们也是个人，释迦佛能成佛，我们当然也能成佛。不要小看了自己，不要自暴自弃。要把自己的心量扩大。《华严经》说十方诸佛光光相通，要修华严观，证入一真法界。

根本智（明心见性）易得，差别智（一切世间出世间的学问知识）难求。不要着慌，不要轻慢，要发大心，恳切发心，好好求佛菩萨加庇，好好修持。你真正大彻大悟了，便什么都明白了。

孔子说：“君子有三畏，畏天命，畏大人，畏圣人之言。”出家修行，一定要有敬畏之心，要去骄慢之心，一定要依师。老师并不一定比学生强，但必须依一位有行持的真师，至诚恭敬。没有怕的，硬要找一个怕的，心境就严谨起来。拜佛礼佛，亦复如是。严肃、诚敬、庄严、肃静，保持这个境界，七天一定成佛。肃然起敬，就清净了，灵明心，无妄想心，全都现前。成佛成圣贤，都是由肃然起敬做起。娑婆世界里的人都是弯曲的，所以高下不平，西方极乐世界里的人都是直的，所以地是平的。
（下午五点五十分）
教给你们一套调身用的拳法罢！（师示范解说）

孔子说：“一阴一阳之谓道。”至阴肃肃（如夜间山谷，有些人怕空），至阳赫赫（日光朗照）。物极必反，阴极阳生，阳极阴生，一往一来之谓道，继之（阴阳）者善也，成之者性也（能够发起阴阳的，是我们的自性）。显诸仁（祥和慈悲平等），仁之体（就是放下，一念不生）。藏诸用（在语默动静之间要体会）。百姓日用而不知。变通之谓事，阴阳不测之谓神（何以谓之神？能阴能阳者，非阴阳之所能。体不可见，在用上见），源始返终，神凝气住，魂魄合一，即谓之得道，既是佛，即是仙。不能凝合，就随业流转六道。不增不减，与法界合一，通乎昼夜之道而知。故神（菩提）无方（不在内外中间），而易无体（说一个体，强名耳，说一个道，亦强名耳）。东西方圣人都是说这个身心。此心同，此理同，真正通达了，就无所不通。小心就是道，放心就是道，留意就是道。刹说众生说，昼夜亦然，都是法身佛对你说法，可惜你不知道。要发大心，不要小器。
第七天--农历正月初八

无论公案如何熟，机锋转语如何好，若无定力总是不成。心不定，目不凝。宋儒在理上研究，亦有所得。至于鬼神，宋儒谓“鬼神者二气之良能”。神有多种，色界大神，若无大定力则不能见。无色界什么都没有，只能心电交感不能见。神亦有生死，有如气化。鬼神在人间，天堂亦在人间。鬼神无可怕处，以其无歪曲心，最可怕者乃是人，因其后天习气而生歪心思。然人可为仙佛，亦可为鬼神。鬼属阴气，神属阳气，人具有阴阳二气，只要阴阳调和感应道交，一直定下去，自有通达之一日。
（上午九点老师评论）

杨管老（当日）功用境界，已近破参，且程度较黄老先生深，只可惜在悟境的见地都尚嫌不足。鲁居士亦出乎意料；从来说笑指他此生无望，来世再修。不料人发狠，狠必有感应，也有所得了，但可惜般若慧力不深，下山后应更加精进，修持要紧。萧先生此次特别加紧，心已入道，但尚未破了自画的界限，应更加努力。
（接着杨、鲁、萧三居士上香礼佛，谢师。）

此次本来不拟真打七，只是玩玩而已，想不到收获反大，“知有”的人反多。此谓“有意栽花花不发，无心插柳柳成荫”，功德圆满。

（参加打七之法师在佛前发大心，为师教诲所感动，愿荷如来大法，礼佛拜师，极为虔诚。）

下山后如何修为？因常难把持，仍须多修禅定。佛法圆融无碍，任何法只要适合自己的均可用，何有宗派可言？但在世事里打滚容易走失，最好念佛。心头烦时、身体不舒服时，一念即消。

特别提到办教育，应发起爱心，应以佛菩萨心自居，见人即爱，不培养福德，不能大仁大慈，修持即有障碍，前程事业终有限量。发起爱心，以大宗教家精神从事教育，才能造就人才，前程事业才可无限，此理对人人均可适用。爱人之心且应平等，不论上至绸缎（富贵），下至葱蒜（贫贱），一视同仁祥和之气，自然充实。
（十点，师带领念佛，念已，师曰：）

此修念佛三昧，正念之时此心即与净土光光相接。什么光？无相光，常寂光。这一念即在一动一静之间，待人接物之间，亦即一念之间，用之于世法，即为世法，用之于佛法，即为佛法，此一念放下时即入大寂之境，而后起心动念，神通妙用皆由此发。下山后把持不住时，就此一念，即可调心调身。得道之人如浣垢衣，如入沐浴，一身轻快。其乐不可说，不可说，唯自知之。
（啪！）

牛头融禅师云：“夫百千法门，同归方寸，河沙妙德，总在心源。”念佛三昧，一香板之下，与密宗观想均是一样。念头生灭便是生死，醒与睡也是在生死，何必一定谈身体生死？一念回机，当下即是。“是法住法位，世间相常住。”真能得一念彻底清静者，则无生死可了。生灭灭已，寂灭为乐。寂然不动，这是体。但仍须起用，应感而遂通，要在世俗中磨炼一番，在事务中，动乱中，仍保持清净。一念回机，还同本得。这才是《华严经》中大乘境界，绝不是小乘人逃避了事的。

（下座经行次--）

佛经最妙处说空，空是什么？即是大休大息，寂然不动，与天地合一，妄想截断。然灵明之心无位置，谓之无位真人。初时气充心定，气住，举身融融。次脉停，到此境界，有时出定须敲引磬，功夫熟了便不用了。依次渐修得四禅八定，由此再来观心，而知空有来去，神通妙用，皆从定发，亦皆无实意可得。如此专修，也须十多年。在入世中，功夫非一年两年可成，必须积功累行，妙用方能渐发起，方可得证理地。但绝非以年月计，亦非以今生来生计。如一心勇猛精进，好好干，今生必有所成。即如释迦如来，此生此世，亦须十数年修持功夫下去，然后才得大悟。故菩萨道必须具大愿心，慢慢来。

在此七日中有境界，是逼出来的，不算功夫。必须在下山之后，在事务中去磨炼，才是真功夫。但应只问耕耘不问收获，具有此精神，果位终可达到。

某某法师问师：刚才坐时妄想断了，念头提也提不起来，这是不是念头将生未生之际？

师未正面作答，但云：好！观照这个。

某某法师上座良久，大众已下座，法师仍在座，师见火候已到，行至法师座前，赏一板，铿然有声，

问：现在有个什么？（自作转语云：）“本来无一物，何处惹尘埃？”

（时，法师面如桃花，光采焕发，徐自定起，礼佛问师曰：“什么都没有，就是这样子？”）

师云：你以为有个什么？

师再问：你现在有个什么？真心答我。（法师答：有个我）

师问：你在哪里？（法师答：我在这里。）

师问：这是什么？（法师一弹指。）

师云：未在！

（法师礼佛拜佛，发大虔心。问：这什么都不是嘛！）

师云：这什么都是。（法师再礼佛。）

师云：此去曹溪一脉，差路千条，看你自己以后如何努力。

（法师礼拜，师还礼。）

师为法师详说《心经》，法师作偈：“色空不二，万法一如，本诸一心，如是而已。”大众均赞叹有加。

（下午）

“见见之时，见非是见，见犹离见，非见所及。”各人均懂，但懂有深浅，某某法师上午发道心时，只是浮光，孤光偶露，尚难把捉，恐发狂慧，会机锋转语，样样都行，我今为他指穿，免得走入歧途。

某某法师！你是属于“伶俐衲子”之流，应深深行证，则可不致发狂慧，久久之时，再谈知见，自度度人。（时外有风声）此即众生说法，多么清净，了无一物，此即西方极乐世界，步步莲花。应久久定下去，否则狂慧一发，好讨厌，佛祖对你也没办法。过去香港有一和尚初发道心时，诸佛菩萨，诸方大德，均不在眼下，狂妄已极。真是“阿弥陀佛”！不可说，不可说。

（法会圆满）

奇岩精舍七日记

时间：一九六五年二月四日至六日

农历岁次乙巳正月初三至初九

地点：台湾省北投奇岩精舍

记录：集记

（编者按：此次七会，同修用功方式，较以往数年，形式大有不同。

（一）因地方小，无足够经行活动场所。（二）参加诸人，杂有修习显、密、道家者，且大都已有多年修持经验。（三）此地乃杨管老之别墅，即管老伉俪供养同参黄老居士在此闭关三年之处。此次七会，亦为黄老居士就近参究之便。）

（前略）

“唯大英雄能本色，是真名士自风流。”

何谓本色？本色者平常、本分。何谓风流？风流者如风在空中自由流动；表示豪放、潇洒、洒脱、自然，而非时下另外一种意义。你看！只有大英雄、真名士，才能才敢平常本分、洒脱自然；出言吐语、举手投足、处人行事之间不矫揉、无造作，真乃是本地风光。这两句话不就是禅、不就是道吗？

人世间一切习气习惯，凡假想的都不是；宗教家道德家们的扫除清理也不是；增加了、减少了的都不是。“五四”要打倒吃人的旧礼教，若将此用之于禅，倒是很对的。去掉虚伪的、去掉后天增加的，始为真本性。一切礼教都是人为的，只有出自本色的至诚始为真礼教。故《论语

》林放问礼，孔子说：“大哉问”，这个问题太大了，告诉他，他也不懂，只好答复他后天的礼貌之礼。

唐、宋之间的禅师往往自称本色衲子，平平常常、本本分分。你说这太不神秘、太不玄奥、太稀松、太平常，难道亿万众生所梦寐以求的真理真道，就是毫不神奇、不玄妙，如此这般的稀松、平常，无意味、无价值的么？对！一切众生原都具此平平常常的东西，动植含灵等众生，无不都具有这个本地风光。

然则见道与不见道又有何别？不觉即凡夫；觉即菩提、即佛。只在此一觉与迷之隔而已。故禅宗说此乃本分下事、本地风光，明明白白。你打坐久了，腿酸否？脚麻否？当然，又酸又麻！但它是它，你是你，与你“这个”不相干。这不就分开了吗？你着急呵！想得个什么呵！废话！得个什么？什么也得不到！得个什么倒容易，不得什么才真难。故说学佛乃大丈夫事，非帝王将相所能为。对付人好办，对付自己不好办。故王阳明说“去山中贼易，去心中贼难”。从前在理工学院上课时，说到英雄与圣贤的差别只一纸之隔：圣贤愿意将一切人的烦恼痛苦由自己挑起；英雄则将自己烦恼加诸一切人的身上，建筑在千万人的枯骨上。翻过来是英雄，翻过去是圣贤，圣贤实即大英雄，故中国佛教称佛为“大雄”。学佛非大英雄不行，连英雄都不敢当，还想成佛？所谓“举足便超千圣去，百川昨夜向西流”。哼！口气好大、好狂妄。唉！狂妄就狂妄，这其中的含意是什么呢？不要看它说得这么大，这不过是文学意味的假想而已，还不就是这么回事，爱如何说，便如何说。是怎么回事？参！

话说回来。你们在座有老参菩萨（老师戏称－－编者），有修持、有点见地的，只知这一半，不知那一半，翻不过去，知道这一半，唉！没什么，摆下即是！知道本性空，本来就是这个，清清楚楚，随时随地，只要保持这个，不要懂了这个，却不知那一半，那一个起用。（大起用现在不谈，大问题还未说到。）本分上的起用应该知道认得。拿个话头给你们参，从前袁老师叫我参话头，“狗子还有佛性也无？无！”参了半天，突然灵光一耀，本来就是如此嘛！参它干嘛？一路到底，摆下提起，原来无事。参个什么？后世禅宗所给你参的，不就是这个话头？不就是这件事吗？

现在世界上的禅，敢说不出下面三条路子：（诸位既相信有仙佛、有鬼神，在此清净道场内，我说了是要负责的。）

一、最下愚者，拿一句话头，死死抱住。如海外某一佛教杂志上刊载一个参禅者的自述，死参用功，说可离心意识参，比你们每一个都用功，参到后来，一身如木头一般，各种境界都来，言下大有已经见道之意。我叫文光他们大家看了研究，结果没有一个中肯。试想：既然他已能离心意识参，则一切境界到来，还在心意识以外吗？凡所有相，都从“心所”上来，乃至清净圆明的境界，皆心意识的变相，忘记本来，忘记去参“能”，只在“所”上打转，大该吃棒。
　　二、中等的，放心自在，守个定境，已经不错，包括从前很多着名的禅人，这且不提。

三、学者文人－－知识分子，将之作为禅学分析，什么公案归那一类，如：美国亦有这一套禅，作为兴趣幽默，轻松的生活调剂，或者喻之为哲学中存在主义的同流，都是不知不觉中受了日本一位学人禅的影响所致。

至于最高明的路数，认清这个。前辈中有－－我说这话不仅中国，且包括全世界－－但想翻过身，如我前面所讲少年时候所怀疑的那些问题，大胆地说，没有了。我说这话，当然是负责的。所以我很重视自己，必要成就它，并非有骄慢之心，乃是为了证明天地间确有此事。

现在再回到参话头，要想翻身的人注意呵！“念佛的是谁？”说穿了即无意思。因为不是你自己的功力智慧成就，到底力量不大。所幸天地间的事都可以借钱来玩。“念佛的是谁？”“就是我！”骂人的是我！穿衣吃饭的是我！拉屎撒尿的也是我，喜怒哀乐的还是我。不是我，哪会参？不是我？还是谁？这顶天立地，孤零零，肃然独立的就是我。“天上天下，唯我独尊。”释迦牟尼一生下地来就告诉你，一句话就说完了。噫！你这不就翻过来了吗？提起即用，放下便休。提起是它，全水即波；放下亦是它，全波即水，波平了不就见海水？真笨！参来参去，这一点都不懂！但还有人千生万劫参不透哩！如果要瞒着你，念佛的到底是谁？你看那大丛林的老和尚坐在禅堂里，庄严肃穆，煞有介事地唱着“离－－心意识－－参！”像唱京戏的一样，听到就生气，使人抛家弃亲，痴儿痴女走天涯，你说惨不惨？但话说回来，这是个绝大的秘密，是大密宗，说穿不好的。你们将来还是要欺人一番，这是善骗，发善心骗人用功；参，参到后来，把人的业障都参完了，参通了，身心都转过来了，然后自己跳出来的，才是真的。现在时代不同，说明了再参－－“恩生于害”－－这是借力给你用功的办法。

儒家说圣人即是大人，所谓：“大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。”记得我在灵岩山下来后师友皆说我明白了此事。我自己也觉得对了。果然在此后，什么都懂了。这一点是根本智、无师智。凡是什么新旧学问，疑难杂症，不懂的，到了心中，只要一念回光，什么都众流归元，就都懂了。如石头投到大海中，连个波纹都不见，提起即用，放下便休。

其时有一清末举人，当时快八十岁了，他是袁老师的朋友，某日问我：“小兄弟！悟了的人，即入圣界。我穷数十年之力，由理学入禅，见袁先生后，于禅略知一二，对于上述《易经》之理犹未悟及，请你试说看。”我当时告以人人都是圣人，大家早已到达。他说：“我可不是圣人！”我说：你的“我”正是圣人。盖所谓与天地合其德者，未将天当作地，地当作天，亦未

将白天当夜晚，夜晚当白天，此即与天地合其德，与日月合其明也。夏天未穿皮袍子，冬天未穿单衣褂，即与四时合其序。你知道躲飞机、避炸弹，知道趋吉避凶，见鬼就怕，见神即礼拜，岂不是与鬼神合其吉凶吗？此时日本飞机丢炸弹，大家都知道躲，并没有去用头和它硬顶，如此皆自然合其道理，平常得很，人人都有知道，能做到，岂非人人可以为尧舜，可以为圣贤，人人可以为大人？其实《大学》、《中庸》学说的源头，一千多年来，包括宋明理学家在内，都说错了，未找到出处。《大学》中大人的观念从何而来？大学者大人之学也。所谓大人即从《易经》中的乾卦卦辞来的（见前段引述《易经》的一段话）。然如何才做到大人？大学之道在明明德，见到如此即为大人，即为圣人，出家即为佛。中庸则从《易经》中的坤卦卦辞来的，“黄中通理，正位居体”。“黄中通理”即谓中之庸。大学、中庸的基本根源，是从乾坤两卦的涵义而来，说天地之正气、天地之大德，大学从理入而说到行证境界；中庸从身证而说入理地境界。老先生学理学，根源都找不到，还谈什么儒学？

这是说我少年的锋芒太露，但也是因为见了这个，信得过、见得切故耳。当时重庆耆宿余叔痴老先生也在旁边，听了抓住我，乐得眼泪直流，哈哈大笑。

所以喽！话说回来，不要以为叫你拜佛是拜这个泥塑的佛，信这个、信那个，是信你那个“天上天下，唯我独尊”。天真至性的自性佛，要你认得这个就是“我”。你说见了这个“我”以后，还要修什么呢？莫胡闹，见了“我”以后正好修行哩！如何修？佛经自始至终就叫你“诸恶莫作，众善奉行”。但是谁又能做到？念念为善，孜孜为善，孜孜去不善，随时随地这个“我”能孤零零地做主。当然后面还有问题慢慢再说。

“念佛是谁？”“是我！”但可千万不能随便认可，否则真正害死人。要念得把无始业障习气一起捆拢来，捆到一句佛号之下，最好由它自己“吧！”的一声跳出来，让它来打你两个耳光，说你为何要骗他，你就可以说“善哉！善哉！”我也可以为你印证，你行了。但首先必须要忍住，才能助人，你看我忍了这多少年，机缘未到，从未说过，不想说就不说。“释迦拈花，迦叶微笑。”笑个什么？拈花的是谁？就是我！故他笑了，拈花就拈花，有什么意思？什么意思都没有，拈花即是我的妙用，可是环顾四周，又看众人都在干瞪眼。佛陀实在多事，故迦叶笑了，佛见他笑了，这一下可抓到他了，谁叫你懂得这个意思，这个责任就放到你的头上来了。所以害得迦叶一直到现在还走不了，这是一笑找出来的麻烦，所以快嘴菩萨实在不能多事。

庞居士问马祖：“不与万法为侣者是什么人？”祖曰：“待汝一口吸尽西江水，即向汝道。”天哪！西江水哪能吸尽，根本就没有这回事。龙湖禅师（唐僖宗太子）问石霜“祖师别传”之意。石霜禅师说：“待案山点头，即向汝道。”要等对面的案山点头，才向你说。其实：“才说点头头已点，案山哪有点头时。”庞居士也好，龙湖禅师也好，听人如此答案，当下即悟。“祖师别传”的那个意，什么意！屁的意都没有。说有意，早错了；说无意，也不对。

大根器，自己真知道了，真知道自己了，他就成功了。若是小根器就要问，见了“我”又如何呢？你看庞居士悟后，马上舍家弃财，优哉游哉地全家去修行了。那你又要问，为何不去弘法呢？彼时他的师兄弟们都是各居一方的大德、大禅师，要他出来干什么？若是情势需要，他还是照样出来弘法的。

老参菩萨们该翻身了罢！怕你们这个“我”认得不真，拣择得不够熟，这个“我”定不住，因此却把假“我”当真“吾”，如何能定得住呢？

你们天天想空念得定，却不能空。若到绝对空，一念不起，即罗汉境界。何谓绝对空？即摆到本来不动的本来面目处，其他妄想念头不起，永远定下去，即是无漏果。但你说罗汉应有神通。乱说！谁叫你们不通教理。《大智度论》上也告诉你们罗汉有两种：一种有神通，一种无神通，达此无漏果时，要修才有神通，不修则无，与道体无关，谁说当今无有罗汉？不通经教，武断！

当然，一念不生不容易永远保持下去，但生起念头，也不失罗汉果位，若能一念专精亦是定。如何定？譬如念“南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛……”念念念下去，一个杂念忘想都没有，一心不乱，这个念的不就是我？我不是在念吗？“一念万年，万年一念。”就是定。你说你空不了，其实叫你有，亦有不了。念不到十句后，看你妄念来不来！你说妄想妄念不好，要丢了才对。但大家不是很穷吗？黄金美钞最喜爱，现在我就叫你念念都要妄想黄金美钞，不间断，看你妄想得成功否？你若真正能妄想得成功，那我就要恭喜你这个财迷，你已经得财迷心窍世间大定了。这也是“我”的起用。所以世间有净土，有坛场（密宗术语），只是你修行不得力，见证不了耳！故永明寿禅师悟道后，提倡净土，何则？因为深知众生慧根浅，不知念佛的好。如此修持，谓之顺道。所以说你们如光想学空，只知这边事，亦只落得担板汉。若是士农工商们走入世的路，而起心动念处，念念做主，明明觉性，则是大菩萨境界，将来成就更大，作用更大。所谓“善能分别一切法，于第一义而不动。”

但是你们居士们，叫你们大亦不敢，小又不能；叫你们有既有不了，空也空不掉。悠悠岁月，歧路徘徊，无常迅速，伊于胡底。此乃见地不正，非功夫上事也，亦即理上的问题。譬如大XX法师回去，人家问你，山上和这一班居士们混了些什么？因你是亲身经过的，因此事上即能说出如此之理，理即事，事即理。你们最喜欢申辩说此乃理边上的事，唉！你们有什么理，你们所看佛经皆是佛的理，看了即迷信了，盲目了，不肯自己做功夫，切身体验修证，无此智慧穷此理，你所有的理，充其量只是“圣教量”。都是“比量”妄推而已。告诉你，你就相信了，这是迷信，不是正信，所以不能成佛。温州寿昌绝照辉禅师有偈说：“功夫未到方圆地，几度

凭阑独自愁。今日是三明日四，雪霜容易上人头。”

东方的儒、道是乐观的。中国文化自周公孔子开始一变而为儒家。其实儒家可自周公开始，说现实人生。生生不已，是乐观的，与宇宙法则是相同的，生生不已。将人的生命看得很长，由祖宗至父母传子孙，如列子云“子孙者，父母之委蜕也。”子孙即父母精神之延伸。将历代下去的子孙作为生命的延续。生命存在，父慈子孝，兄友弟恭，五伦纲常，是周公孔子发展于现实人生的哲理，一切是乐观的。人生是现实的－－当然“现实”并非现代流行之“势利”－－过去的精神在现在，未来的亦在现在之中。庄子批评说“六合之外，圣人存而不论”，“六合之内，圣人论而不议”，即对现实人生是不加怀疑的，“春秋之义，经世之道也”，《春秋》不只是历史，乃是历史哲学，是孔子指导人生历史行为的。然所谓微言大义，当时社会亦如今日之有忌讳，好像我对你们说话，有时也不得不有所忌讳，但话又不能不说出，于是只得出之以不相干的话，但内中却是大有深意的。庄子常笑孔子，但他真对的地方还是敬他的。学术的问题太多了，说也说不完，且入正题罢。

道家更说生生不已，不管死的事。世界上一切人，除了现在的科学家，皆无此胆量触及这个问题，只有道家敢将现有生命延展至与天地同修、日月同寿。因为人的生命既然可以生出来，则为何不能将现有生命的力量反转过来，以维持现有生命？它是个科学的尝试。中国在数千年前早就发现，且作此努力了。不论其效果如何，科学精神是了不起的，其哲学理论的基础即在生的一头，不管死的事。认生命确是可以维持的，当然其所谓生命之义，不单指现有生理而言，似亦可将现有躯壳、肉体的生命留住。噫！外道理论，嗨！笑话，什么外道不外道！不懂，不能乱说。《楞严经》佛说十种仙皆可长生住世亿万年，并未批评不对，只说未得正觉，未明心见性，未大彻大悟，纵活亿万年，无济于“事”，不能证得菩提；相反的，如果他能证得菩提，那他亦是佛。你看！东方消灾延寿药师佛是长寿佛。所以通常只了解半边佛法是不行的。东方人，包括印度人，有此见识与精神，与宇宙抗衡，认为人生命的价值不只是目前这样，一方面看宇宙人生渺小得很，同时亦看出宇宙人生的伟大，生命潜在的功能，可以延展到无限，发挥到无穷。这是一个重点，我在此处却只能暂提重点，如果详细说，可以写一部大书。其实只要得根本智，稍微看看书，研究发挥一下，即可成为大学者，可见学者有如此易为者。但若无这一点根本智，不要轻视他，学问也是很难得的。

佛法，你们认为浩如烟海，真是不得了。其实三藏十二部都看完了，只不过是四大、五蕴、六根、六尘、十八界、三十七菩提分法、四禅八定。菩萨十地，加上十信十住十行十回向，总共不过五十位。架子搭好后，内加砖头、木头、水泥，修好后，内放博物馆陈渣子，新旧古董机器一起放入，看起来浩如烟海，不过如此空架子而已。这里大居士很多，不妨搬出《大藏经》，大家研究辩论，看还有什么别的没有？从前家父一句话把我吓住了：“佛经不得了，过去一位状元公在藏经楼上看了三十年还未看完！”因当年家父的这句话之激发，我在峨眉山闭关时，拚命三年全看完了。其实佛法，千点万点，不过这一点，只要这一点穷通了，横说竖说也是这一套。虽然如此，今日说佛学的，好多地方错了，这句不是骂人的话，语重心长。佛学概论不能乱印，一字之差，五百年野狐精。应提倡读经运动，年轻人应好好研究佛经；文字难懂，就得多多留意研究古文，且可用白话讲，少乱写，错一字，不得了，我写《楞严经》的白话解释，发抖呵！我绝不敢狂妄，每提笔前总要祈求诸佛菩萨，智慧加庇。当时写此书时，并非为了出风头，实以悲心之故，当时社会有此需要。但到现在又没有用了。

佛教已变质，不堪再变了。要知佛经即等于论文，为何不研究？至少后世大菩萨的论文，如《大智度论》、《瑜伽师地论》这类书，应多多研究。四九年在台湾，朱老居士和我研究印佛经，那时台湾未印过一本佛经，他说钱不够，当时黄金两百多元一两，我拿了一千元给他，告诉他，不够再拿；那时我有钱，鼓励印佛经。从前杨仁山金陵印经处不做别的事，专门印佛经，是有深意的，研究经典不会错的。大家读经都有同感，就是无个入手处，我要想个办法，可以叫大家实证，把佛经重新整理，对此事我已有个蓝图，但非一人之力所能成功，必须集中人才，大规模、有系统地着手。

玄奘大师译经，永明寿禅师编《宗境录》，是集中天下各宗各派的见解，自作总裁。这是一部很好的佛学概论，当然在今日来说，有缺点，未分类，无纲要，但这也容易，将来重新编过。甚至哪部经典中如何说，哪本书又如何说，某某法师如何说，都列出来了。说唯识的，说般若的，说禅定的都有。其次，智者大师的《摩诃止观》（是大止观，非小止观。）也是一部佛学概论，纲要都在上面。至于印度两大部：龙树菩萨的《大智度论》，关于修持学理全部都有，也是一部概论。另外弥勒菩萨传给无着菩萨编的《瑜伽师地论》，也是一部佛学纲要。以上所述皆是佛学概论纲要。千万当心现代这些作者根本未得初禅，更遑论得罗汉果或能一心不乱的啦！他们自己错了尚无妨，却还要去误人，不得了！这不过是一个感想，顺便提及。
　　佛学这一套理论哪里来？释迦牟尼佛即印度之孔子。任何学问都有根源的……

提到这里，不禁令人想到现代大学真是糟糕之至，五四运动前，大学也都有概论，得知大概后，再深入去研究；但自五四运动后，研究概论就可得博士，马上当起教授指导学生，如此辗转相承，学问变成概论的概论的概论，渣子的渣子，结果只说概论，不向学问根上探讨。

佛固伟大，但伟大也总有个背景。再向上推究，即印度、埃及、希腊、中国等等，整个最古老文化的根源何在？还是先说近的吧！佛法之四大、五蕴、六根、十二根尘、十八界，甚至唯识等各宗派的传统，释迦对此只不过如孔子的删诗书、定礼乐一般的，重新整理一道而已，至于到底何者是他老人家自得的？以教理言，即性空缘起，缘起性空；真空妙有，妙有真空，是菩提树下，独自证得的佛法中心。至于他所说的法，即以讨论方式，将一切经验，流水帐似的记

录下来。佛经是后世弟子所记载，并非文章，文章是一篇篇的，佛经只算是讨论集。

但佛法自宋以后，即整个的到中国来了；印度现在已经没有了，他们现在所有的，是约百年前英国人从小乘诸国再传过去的。原始佛教精神，都到中国来了。大部分翻译经典都在中国保存。但西洋各国对中国佛法之所以不承认有两个原因：第一、故意打击中国的一切，是恐惧所谓“黄祸”的心理作祟。第二、不知如何研究中文藏经，而梵文经典又失落，中国人对佛经的一套看法，他们没有智慧相信。真正说起佛学，释迦牟尼早已入了中国籍，翻来复去，不过这一套。所以顾亭林说佛学没有什么谈头，两桶水，这桶倒到那桶，那桶又倒到这桶，倒来倒去的，当然他对于佛学并不了解，但是这个譬喻有时也对。

释迦佛在菩提树下悟道的一刹那，说道：“奇哉！一切众生具有如来智慧德相，但以妄想执着，不能证得。”当时即欲入涅?，梵天帝释等恳求普度众生，佛说：“止！止！我法妙难思。”妙难思是说不可思议，不是说不能思议，是方法论，不可以现有思想意识学问方法和生活习惯来思议得之，不可用抓美钞的方式去得到它，否则，历经千生万劫也还是：两不相干。勿思！勿想！放下即是。佛这最初的一句话，就把佛法说完了。他这整个的一套是印度传统文化的集中表达。如果他生为中国人，很可能会变成孔子，孔子若生于印度，也很可能会变成释迦牟尼。

说到这里，想起一个历史哲学总题，朱教授特别注意，世界的发展有个共同的命运，没有人注意到：中西年代对照，例如在前后一个世纪内，希腊出了苏格拉底，中国出了孔子、老子，印度出了释迦牟尼。下一个世纪又衰落了……这是说世界人类命运变化有一必然共同趋势：西方出一思想家，东方也出一思想家。周朝时天文五星连比，出圣人孔子、老子……等；宋朝五星连比，乃有朱子、二程、周子、邵康节等；西方那边也生圣人。好多地方能发现新的问题，新的学问途径。我没有时间，只能作指导，让你们去深入研究，但你们又懒，故此我常常急得骂人，一个人又想修道，又想学问事业，哪有如此精神时间？还是修道吧！这些问题特别的，只能附带指出来。

回到本题，佛所说的中心宗旨是真空妙有、妙有真空。真空是说智慧成就，实相般若，摄用归体。“如如不动”是说实相般若；“应无所住而生其心”方便般若；“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”，是境界般若；“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，也是说的实相般若。这当下即是处，一念不生处，无人相、无我相、无寿者相、无时间观念、也无空间观念。时空的观念是众生最难丢弃摆脱的习气。如何不能得神通？随时随地时间的观念把你们束缚住了，而自己不知道!一打起坐来，现在是什么时间喽!我在地球上什么地方喽!什么地点方向喽!我现在已经打坐了半个钟头喽!一个钟头喽等等这些观念，真正时空观念丢掉以后，就如脱壳乌龟飞上天，智慧神通自然就来了。真智慧，才是真神通，并非玩弄光影的神通。身见、时空的观念都是最难摆脱的，所以《金刚经》说实相般若时，要人去除身见、去除时间空间观念，不着一点相，一切有为法如泡影、如露亦如电，“应”作如是观。又“应”无所住而生其心。应该的应字是方法论，如依本体论就要改一个字，“本”无所住而生其心。此心作用，本来是无所住的。六百卷大般若经的中心在一卷《金刚经》，金刚经精华又在两百六十字的《心经》，《心经》精华只在四个字“真实不虚”。千真万确地告诉你，苦口婆心，谆谆地叮嘱你，是确有其“事”的!

般若说心性之体是空，是空一切的相，空一切的现象，不被现象所转，不被现象所迷，则自性的体，孤零零的光明之体即会显现。所谓无我，是说不要认生灭妄念的小我作“我”，对此生灭妄念的小我不加执着，则孤明心性之体，菩提真性的“大我”就显现了。以庄子的话来说，“天地与我并生，万物与我为一”的我即是大我，此是说真空。至于“妙有”，认识万有历然之相即是有；由般若自性的体上所显现的现象即是妙有。譬如植物：稻子和麦子各有不同之性，稻子麦子之性固不在其枝叶花果上，但枝叶花果之全体也就是其性体的作用，故此不能光认一边为其用，以“空”为究竟，还要认“有”为其用。以哲学言之，佛学的形上学本体论，其心性根源所穷的理最高明，绝对没有一家能比得上。

至于这一层属于教育感化之理，若用之于人事、为政，只可作为政治哲学的大原则，很少有人能加以圆融地运用。无可讳言的，这两重修养很难同时兼备。但亦有之，即为政者有此一套圣贤的修养，起而为政，天下也就受影响，而得享太平。如《大学》所云“自天子以至于庶人，一是皆以修身为本”，可见都是以修身为最根本，然大人之学，说明德之理，在形上学而言，仍以佛学最高明。除此以外，全部佛法概括言之，与道家儒家有同样趋势，极注重人生。其人生极重日常行为，其所要求人生行为的标准，是纯美至善的，有内在道德观念，由各人内心自我的约束，自我的改造，乃至起心动念，念念反省，由此道德的涵养，到人生的解脱，即超越现实，升华到人生的另一面，故其人生观将普通人生看作是恶的(并非指人性之善恶而言)，人的所有的行为都是恶的，应该彻底改正，是以现有生命是苦的，只有寂灭涅盘是真正人生小我大我依归的真谛。

佛法是绝对出世的思想，如果我们以人类现有的思想习惯来研究，它是否为绝对的真理，是否有其绝对的价值，很成问题，这是价值标准、立场观点不同之故。如佛经所说身口意三业，身业三种：杀、盗、淫；口业四种：虚诳语、离间语、粗恶语、杂秽语；意业三种：贪、嗔、痴。换言之：人生开口、举步即不对，人生简直不能行动了，只能在山林闭口，默然不语去了；除非开口即说真理，动手举足即作善行。但其中行为的标准，又牵涉到价值的问题。善恶无法肯定地订下一个标准来，这是一个问题。以上所说，佛法对人生行为的看法如此，但一言以蔽之，无非心的作用。所以佛法注重了此一心，一念达到无我，对生灭妄念之小我不再执着，则

自然归于圆满寂静的大我。

至于说到人生以外的宇宙，是彻底地说明此宇宙及人类心性之体，原是一体。而现在的知识，会此为二，即心与物，心物二元之争辩，盖由西方哲学观念而来，但佛学中则不分开。佛法所说三界是将宇宙的时空，三界万有，一切有情皆包括在此一心的范围内。以此标准言，人类所争辩的心与物，不过此三界中重要的两环而已。所以若以心物二元来讨论佛教的宇宙观是不够分量的。我个人赞成佛家观点。一般人见佛法说三界之宇宙观极少谈到物。而说它是唯心，殊不知三界将“物”包括进去了。在现实人类活动之地球及其以外的星球中，凡人类及其以外之一切众生，其生命基于男女（或阴阳）两性之爱欲而来者，统属于欲界之范围。超出欲界则为色界，其中只有光和色，生命的存在只是情而无爱欲，此点吾人已难于体会。超出此色界外，是既无欲又无色的精神领域里的无色界。以上为三界。

现代无论科学、哲学或宗教，主要的两个问题：时间与空间，在佛学中不成其为问题，认为时间空间都是相对的，在某两个不同空间中，时间计算的标准是不同的。色界时间与欲界者不同，欲界中又分很多层。欲界之下层为地狱，上层为欲界天，其间的时间观念各异。故说时空观念在其三界观中是相对的。但三界中到底主宰者是谁？天上天下唯我独尊，能为主宰者，仍为这个“我”，所以成佛成道者为天人之师。

现在来简单扼要地讨论一下，以佛学立场来看人类的“知识论”。研究知识论的价值问题：即人类的知识是否正确呢？曰：否！否！人类知识皆妄念所生，非证般若后所得之正知正觉。当然，妄想的力量与觉性的力量同样伟大，妄想思维所研究出来的知识，和佛法同样的可观，但是它不是绝对的真理。其中牵涉至为复杂，因非主题，容俟异日另行讨论，然主旨固不出此也。

从佛开始，及其后世弟子之努力，归纳出一个完整的体系，包括了心理、生理、哲学、逻辑各种精神观察法，即唯识法相学。注意啊！何以要说唯识给你们听，有大作用，尤其是有功夫有见地者，不能不了解，否则用功知见不会透彻；但未发明心地者，我并不赞成你马上搞这一套，不然这种知见的束缚太厉害，困在知见上，来生都成问题。八识即心王，即般若所说的心，分为八部作用，然何以不说心而说识？禅宗叫人参话头，要离心意识参，这个“识”是极难解释的。前辈大菩萨分析：有分别是识；无分别是智。学佛应依心不依识，即不依妄想分别。这句话在文字语言上的解释是够了，但我们不应该就此满意，现在应提出来问：何谓分别？何谓不分别？

现在分析给你们听，普通经典说除精神因素外，生命中的身体是地、水、火、风四大所构成；《楞严经》则说：地、水、火、风、空、见、觉七大所构成。

前面四大是生理，在宇宙说是物理；空是一大原素，它的作用非常大；见即所知、所见，当然也包括看见的见；觉指感觉、觉受。人身是七大所合成，非常科学。见、觉即是识，四大与空也都是唯识所变。例如我们打坐时感觉腿发麻，这是身识；同时还在念着“我的腿发麻呀！”这是意识的知觉。识是什么？是妄想性生灭性最强的；智是无生灭，不靠意识思维、感觉、见觉、知觉而来，是历历孤明存在的。换言之，以唯识言：心是王。将心作用分开言是八识。打坐用功者，功夫较好时，如以前五识中的眼识而言，眼睁开，意识未起分别，亦能知道，即眼识。如现在火车声过来，并未意识有此观念，但知此即是声，这是耳识。如在梦中，独影意识与耳识一结合，火车声即误为老虎声。鼻、身识皆如此。如现在你头上架着一把刀，上面有命令强制判决：三天三夜不准动，动一动就要你的命，这么一来，你腿再发麻也不敢动，身识感觉不是没有，根本是吓得忘记了，意识坚强不去配合它了。在唯识学而言，凡是呈现在前的，谓之现量境。比量者，意识起分别之谓。前五识也有三性，即善、恶、无记之性。文光问意识有三性，当然有！但何以前五识还有善、恶、无记？譬如你现在，眼睛习惯性瞪得大大的，其实并不是生气，但好像起嗔恨相，这是很微妙的，系根据意识习惯性引起的，是现量而非比量。又：前五识的善、恶、无记，乃与意识助伴作用而俱转俱变。

“三性三量通三境”：依他起性，指心意识因现象物理界而引起作用；依他起惯了，即成遍计所执性，执著了，变成妄想烦恼。如在依他起时，最初现量境的觉照上，觉知一念空相，不形成遍计所执，即是圆成实性。

“眼耳身三二地居”：眼、耳、身体此三识，在欲、色界的禅定境中，仍起作用。鼻舌两识已不需要，只有在凡夫定中才用得着。如打坐入定者，气息已伏，鼻识不起作用。舌识亦然，因舌不触味了。欲色界任何定中，眼、耳、身三识都仍存在。身上还有暖，即身识。光明清净现前，声色圆融，即眼、耳识现量。暖、寿（命）、识三位一体，故勉强说分别是识，不分别是智，这是很难解说得完全的。识存在，即与暖、寿相关。譬如眼睛挖去了，这部分即冷却，眼根的寿命也去了，则眼识去了。现在眼睛角膜可以移植，甲的眼识可移至乙的眼识上，甲寿命可延伸到乙寿命上去。但并不是完全的移植，因为甲乙之阿赖耶识虽有相通作用，但仍有其不同点，同时必须其暖还保持，寿命才能保持。现在以科学物理方法冷冻之，保持其生命活力，暖与寿两功能存在，即以之移至乙的眼上，故乙的眼睛还能起作用。因此一个人生命老了，自腿下冷起，冷却至何部，生命即灭至何部。然勿以为发热即暖，那是发炎，是病态。暖是生命力的别称。

第六意识即思想，前五识为第六识之尖兵，第六识等于总指挥。分别意识分为两部分，一为明了意识，有善、恶、无记三种性质，譬如有时我们手拿杯子，不小心，忽然打破了，这不是善

，不是恶，只是无记。（也不是中庸，更不是潜意识的作用。）明了意识即明明了了，不昏沉，清醒时，即是明了意识的作用。一般人打坐，清清明明的境界，亦是他的范围。无记只是善恶之间的刹那的一阶段，譬如人忽而呆住了，非善非恶，就是无记。如果意识中完全无记，误认为是定境，误认为就是无念，则是修行大病，反易堕入畜生道中。所以修行人，智慧不明，不如专修念佛、观想、持咒法门，训练善念专一，意识纯善坚固，必定如愿成就。意识的另一面，即是独影意识。何谓独影？即昏昏沉沉，恍惚流注，似有似无。譬如打坐时或梦中那种境界，即是独影意识。前五识并未配合作用，但自以为眼在看，耳在听，鼻、舌、身识，依稀如平常一样可以远游，甚至可以飞行变化，将白天里所见所为的经验及习惯性的想象等，七零八落拼凑起来，便成梦境。学佛学道的人，静境中许多幻相，也是独影作用，有些人把它误作神通妙境，其错何止于道里计，《楞严经》说："内守幽闲，犹是法尘分别影事。"必须先在理上知见清楚。例如心理学家弗洛依德的心理分析，已到达独影意识的范围，说得相当有道理：他说潜意识中，通常女儿爱恋自己的父亲，儿子爱恋自己的母亲。这点和佛学中阴身入胎时，爱恋男性则生为女身，爱恋女性则生为男身，道理相通。但他也只知道这一点，其他的就不透彻了，所以贻误甚大。参禅、参话头等修行人，很多在定时见到各种境界，如感觉到什么，种种皆是独影意识的作用。

我为何要叫你们注意唯识呢？就是因为古往今来多少修行人，甚至很有功夫者，将参禅，及定中的各种各样境界，认为是自性、见道、得神通。例如能看光等作用，也能说过去未来事，其实，这只是自我催眠的最高程度，自以为已得了神通，已经得到了道果，不知这只是将独影意识引发而已。或认为潜意识力量如是之大，有神通一样的作用，他却不知原子弹还不是明了意识所发明，数学上的妙理，哲学上的妙悟，都是明了意识的发现，只是很多人未充分发挥其力量，而将它用在嗑瓜子，打麻将，说笑话上面去了。实际上，自我催眠的催眠作用，第六感的灵感作用，以及西方人千里眼等，皆是独影意识的功能，而非真神通。故定中发现什么，皆此而已。许多修行人通宗不通教，故有此错误。所以修密，修禅的多半是易落此病，自以为已修到了秘密难思之境，岂非可叹！故学密宗者必须通教理及深究唯识，便是此故，如此才能分别这种境界是什么，才能入"证自证分"。否则将梦……等独影意识当作究竟，当作自性光明或神通妙用，便糟了。另外，独影意识不仅在梦中、定中起作用，且白天身心太过疲劳即会眼花，或错觉、幻觉，都是它的关系。现代心理学最多只发展到此。但不要因此而随便作批评，必须深刻了解它以后，才可以下断语。

前五识如前述是第六识的前锋，但第六意识愈用，薰习愈深，愈老愈顽固。婴儿时只有前五识和第七识、第八识；第六识是由于后天渐渐薰陶引发，分别意识始现行。第六识即阿赖耶识的妙用，千万要清楚，它是中心，它是总指挥，非常重要；而总司令则为第八识，它含藏一切种子，是一切后勤兵员补给的总仓库、总司令，而第六识总指挥则为第八识总司令的缩影。这一点极为重要，希望大家特别留心。第七识我执－－末那识，此译甚为勉强，实际上非我执之意，而是意之根，它非真我，只是意识之来源，更非第八识道体上的真我。当我们打坐时，妄念分别心不起了，但"我见"真意还在，它就是第七识。第六意识起分别的功能，即从第七识根本上来。明了意识，独影意识不起时，"我"这个观念还在这儿。如打坐入定时，身体似乎忘记，其实不是真忘记，只是身体感觉轻微了，地水火风空见觉及分别起动柔软缓慢了，但"我见"还伏在根里，是即意根、我执。很多修行人，将此意根当作真我，以为认识真我。其实，这正是《楞严经》上说的："观彼幽清，常扰动元。"便是这个劣根。今日上午我所说的真我－－"念佛者是谁？""是我"的我，实际上并非此第七识的我。故说通宗不通教，开口便乱道。

第七识平常何在？前五识及第六识起用，此第七识的作业功能，皆包括在其中，常川流注。再归纳来说，前七识皆包括在第八阿赖耶识。（此识无法译，只能勉强译为含藏识，能含所有一切过去、现在、未来的种子。）

此识甚难懂。玄奘法师将八识归纳起来，作八识规矩颂，其中说到第八识是"受熏持种根身器"。受熏，如抽烟者慢慢染上熏上，谓之熏习，也就是气质变化的意思。持种就是保持这些种子，一切习惯性的种子，每人有不同种性，父母遗传的因素虽有影响，但那只是增上缘部分。各人阿赖耶识种性不同，姑且把父母未生前算它属于先天的种子阶段，它接受了过去一切受熏的习气，再受现在生命阶段的现行作用，从现行引发过去种子的习气功能，也由现行形成未来种子的动力。老年时头昏眼花，腰酸背痛，坐在靠背椅上，走不动，打呼噜，一闭眼，以前数十年的经验皆忘记不了，数十年来所作所为，皆一一呈现在眼前，能持种子，一点皆未放弃，因缘果报之理，即由此而发。"善有善报，恶有恶报。"所作所为，皆有果报，"不是不报，日子未到"。所谓"因缘会遇时，果报还自受"。因缘果报的道理，又译为异熟，它是异时异形相而成熟，报的方式不同，时间空间都不同，但种子的力量还在这里，这便是受熏持种的大概。

第八识的功能，包括两种归纳性的作用：根身器。（一）根者，即生理的六根，眼耳鼻舌身意所构成的身体。（二）器者，整个三界宇宙一切物理世界的物质都在内。故一般人误会佛法所说的唯心，是第六意识的心，那就大错而特错了。其实是指第八识心王而言。

"去后来先做主公"，当人死时前五识感觉逐渐没有了，渐次第六意识也没有了，第七识的我所执逐渐昏沉而没有了。但第八识功能的余命之力还留在身上，必须身上每一部分都冷了，才逐渐慢慢离开。譬如蚯蚓被斩断了，但它断了的两头，都还会活动的情形是一样的。所以第八识在死亡时是最后消失，故说"去后"。至于"来先"，是说生命在入胎时，阿赖耶识的功能是最先来的。故说"去后来先做主公"，由此而明此心之理，便知宇宙万有，物理世界、精神

世界，即是此心之作用。如不仔细研究佛经，就不能透彻了然。故《瑜伽师地论》中，在意识地中，把三界十二有万物事理等法相，统统都归入意识地中的活动范围。作佛作祖，解脱烦恼，必须要解脱三界，打破虚空才行。所以我们大家不要以为只须两个腿一盘打个坐，参个禅，懂点道理，即可了脱生死大事，哪有如此简单。所以叫你们要研究教理，光盘起腿子来瞎坐是不行的。如中国孔孟之教一样，叫你们要穷理尽性而至于命，非将理穷通参通觉通，明见心性的体段，然后才谈如何修命的的问题。明此道理，始能自做主宰，操纵而把握自己的生命，才能自做主人公，才能做到佛，如此才谓之了生脱死。XX法师，你一天到晚只知躲在洞中，说我只要了生脱死，即可不再投胎来了。哪有这种事！到时候还不是要投到妈妈的肚子里去，哪能躲得了。有好多胆小的人，以为只要留学到西方极乐世界，彼方有无量寿命，即可逃避了，殊不知那只是暂躲一时，此无量寿命只是对此世界而言，若在宇宙本体言之，只是一弹指时间而已，到时候，这里这个邀请书给你，还不是非来度人不可。

唯识道理的推演，是由心理，生理开始分析，而说到天地同根，万物一体的道理。由人的本位开始修持，至解脱人生烦恼，超出宇宙，变成自由自在的生命。但其方法又如何呢？吾人综合所有佛经方法，不外两部分：一是行为上的培养，即善行功德；一为修证，即行为上的求证，在行为上培养善行功德为当然的，不必说它。修持上的求证，综合大小乘的修持，不论何者说法，皆靠禅定。小乘说戒、定、慧，是以定为中心，得定自然戒、慧皆在其中矣！大乘说六度的布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若，大体上也是指出布施、持戒、忍辱、精进的行修，然后才达到由禅定而般若。四禅八定、九次第定，不论大乘菩萨道，或小乘声闻缘觉圣贤等，都要由禅定而来。那么大小乘的差别又在哪里？他们的修行方法，皆由禅定而得，只是愿力的不同，以及行为见解的不同。小乘所见者浅，利他利世的愿力浅薄，境界便甚狭小；大乘则见解深厚，利他利世的愿力充沛，所以境界也大。以人世间观念说，小乘是自利的、薄情的、自私的；大乘是大公无私的、多情的。“不俗乃仙骨，多情即佛心。”由至情至性扩而充之，即大慈大悲。人的自私之情，是由爱欲所发生，佛菩萨也由此我而成，但其爱欲化为至情至性的大慈大悲，故佛菩萨者，大多情人也。但无论如何，修持皆须禅定，这绝不会错。当然！禅定不止是盘腿打坐。

初禅：心一境性，离生喜乐。中国人配合气脉的道理，归纳初禅为念住。说到禅定，前几天说的问题皆来了。由东汉到唐宋之间的大师们，不光是三藏大师，一般的禅师，很多不仅定力好，而且神通具足。当然不是特地去修神通，一个真得道的人，一定具有神通，只是不用罢了。但若自称得道，而实际上却没有神变的能力，那就说不过去，所谓的得道，就大成问题了。但你可以反问我，《大智度论》龙树菩萨说罗汉有两种：一种神通具足；一种见空性是到家了，却没有神通。结果都是一样，而且他未说出无神通者是否可称完备。好！但你但你必相信六祖说的：“何期自性，本自具足。”既然见性透彻，何人又缺此一面而不具足呢？至少可认为虽见道，但所见不透彻，此其一。而且自古以来，到底有几人真得定了呢？此其二。

同辈中能得初禅，心一境性，已是寥寥可数，更遑论定生喜乐。谁能定生喜乐来呢？天哪！大家打坐腿麻得不得了，痛苦不堪，心一境性也许谁能做到不敢说，但定生喜乐则似还未见过，则谈何修持呢？何处是喜？何处是乐呢？如此则初禅都未到。念佛者念到一心不乱，参禅要到一念不生，未悟者只一句话头孤零零的，悟了的只悟到本来面目现前，完全定住，心一境性，定久了，就定生喜乐。（这在佛经上都有，可是散在各经中，没有一套完整的可以看出来。）定久了，要达到定生喜与乐，才是初禅。喜是心理的，乐是生理的。如某老当年到达定生喜乐没有？不敢说，反正他很爱打坐就是，倒是处道中人，还有些似乎到相似的定境，但可惜见地不真，无可奈何！

初禅到达后，愿力大、智慧大。要理事配合了始为初地。

二禅定生喜乐，身心如同离开，与物理世界脱开一般，有一种远离的感觉。现在你们打坐时，虽在理上都知道了“我”，见到意识清净，但非本来面目，解脱不开身体的感觉，解脱不开时间空间，物理世界的观念习气。要离开这些观念，才得离生喜乐。中国人综合经验来说出入息停止了，名为气住，始能达到离生喜乐。如此，中国道家说，人服气可以才生不老，可以辟谷。印度瑜伽术也有此同样说法，但还没有中国多，如法师昨天表演道家功夫的一套，在印度瑜伽术中也有此功夫，谓之腹贴背。现在世界上有很多炼道家或瑜伽术有功夫者，可达到气住的地步，但要注意这并非二禅。二禅是禅定的功夫深厚了，然后达到出入息自然停止，并不是以气功勉力达到，这是一个关键，非常重要。所以做学问必须要仔细，不能混淆而谈，必须有科学精神。如此出入息自然停止了，达到气住，才能离生喜乐。光想求证果位，不用功不行，要一步一步地努力。

再进一步的三禅“离喜妙乐”，离喜即离心境上的喜悦，只有定境之乐，浑身十万八千个毛孔无处不乐，故大乘经典说菩萨内触妙乐，然后才可舍欲界粗触之乐，不到达此地步，休妄言无情色之欲。要知此欲界中众生，哪个不是因欲念而来的？中国人综合经验，谓三禅为脉住（这在佛经上是看不到的）。心脏脉搏接近停止了，此与瑜伽术之勉力使心跳停止不同。后者是用妄想之念力控制，使之停止，而三禅是妄念不起，自自然然地就达到的，此是大关键，不可不察。故访道要有眼光，世俗以为有道者，其实此道非彼道。脉虽住了，然身上暖寿不减，到三禅后，出入息停止，渐渐心脏脉搏接近停止了，但全身暖而柔软，连筋骨都软化了（此时不可碰它），如婴儿之体，如老子所说：“专气致柔能婴儿乎。”即如婴儿之体，内触妙乐，可以返还童真天地的境界。

再进一步到四禅，其境界“舍念清净”，既然气住脉停，如何还有念呢？此是指身见，人我执的小我的念，再舍此我之妄心，才进到相似无我的大我。所以上午告诉你们“念佛是谁？”“

是我！”乃理上事，还必须在事上证到才行，还早得很哩！必要在舍念之后才得清净。《楞严经》所说的：“清净圆明，含裹十方”，有些人认为在理上一悟即可到达，即行了，哪有这种事？光是理上悟到是抵不住事的。现在是什么时代！得拿出修证的证据才行。故《楞严经》说：“理则顿悟，乘悟并销，事非顿除，因次第尽。”不修持还行吗？口头佛法谁不会说？本来如此嘛！但我们既然全心全意深入地学佛法，就应该求证嘛！

说明了四禅以后，还有四个定境，合起来称为四禅八定：（一）色无边处定。色代表光明及物理世界，即色法，是很抽象的观念，精神有时也包括在内。此境界将四大：地水火风都化空了，能与宇宙相通，色无边际。现在我们打坐，都不超出肉身四大的范围，如何能有神通？眼识所及要到无边际处才算数。

（二）空无边处定。现在有些人打坐不是空空洞洞的境界吗？但空的边际只是在此色壳子的范围，更不能包括此虚空，如何能说到求证呢？

（三）识无边处定。识即意识精神，可在刹那之间，超越十万八千里无边处，放之弥于六合，收之退藏于密。

（四）非想非非想处定。非现有思想，也非说其无作用，是有作用的，百千万亿化身皆可办到，是妄想又非妄想，也可看到的。

以上即是四禅八定，所谓九次第定，是加一灭尽定。这是大阿罗汉进果用的，一切境界皆灭尽、丢尽，住在清净境界，暂不再来，即如刚才XX法师他说的：躲在涅盘境界中不再来了。许多行者也都以为住山洞中，了生死，就可以达究竟了。慢说你还没有修到，即使做了，还是小乘罗汉境界，是有余依涅?，习气未尽，阿赖耶识中的习气种子未净，纵然一定可定上八万四千劫，还是要出定的，不要以为不得了。而且须知时间的观念是相对的，在宇宙本体言，不过一弹指时间，如平常打坐境界好时，半小时如一刹那顷，若功夫差时，五分钟时间就觉悠长得很，好不难受。何以罗汉进了果位，纵使经过八万四千劫还要出定？到时为何非要出定不可？这又是一个问题。出定以后仍要回心向大乘，发心发大愿，才能上证菩提大道，否则一转娘胎再来，生在大富大贵之家，至多智慧、品德高超一些，可是若在富贵场中迷误了，再来时也许会转到下三道中去了。地上菩萨，未到不退转位者，以及大阿罗汉，都还有隔阴之迷的挂碍。

佛经三藏十二部八千多卷说完了，连个初禅都得不到。如何才能做到呢？还只是说个大原则。此所谓显教，什么听息调息等法门，不论大小止观都说过了，两个腿子还麻得不得了，纵能两个腿子麻不在乎，但还是得不了个初禅，不能定生喜乐。不能喜，不能乐，若以为光是久坐就可以得初禅的话，则本山前面两个石狮子，坐了不知多少年了，那么久不是早该成佛了吗？至少也得初禅了吧！为什么不行？这问题值得研究戒定慧了，也许有人说我们戒律不精严，世间戒律精严的，也不乏其人，但大多面黄肌瘦，槁木死灰，他乐不乐呢？当然谈不到定生喜乐，谈不到的受用了。所以这个问题实在令人困扰之至，一般人不容易找到关键。当然若说到偶然得定，我本来要较其他有功夫的人有本事，但自己心中有数，到底是不行的，自己骗不了自己。然而大藏经三藏十二部中，找遍了，也找不出实际指导的原则来，只有大的原则。这话头可真难参，因此带领大家向藏密中找路子。

禅宗是教外别传，也算是大密宗，但为显中之密。所有的道理，都明明白白地告诉你了，但是你仍旧不能透析真理的奥妙。普通说密宗之部，其说法有一特点，相传实为显教以外之秘密的，快速的大成就法门。其实不然，它正是秘密中的显教，说穿了反而容易理会。

翻开《大藏经》，关于东密部分，明朝时流传日本，密教宗奉的当然是释迦牟尼。但真正传承的，认为是毗卢遮那佛，比释迦牟尼还古老，这在学术上当然有问题。其次，密教认为在释迦文佛寂灭后五百年，有龙树菩萨，又译名为龙猛菩萨，现学者又有人研究考证，认为这是两个不同的人。不论如何，佛灭后五六百年间，龙树菩萨打开南天（即南印）铁塔，发现佛经中密宗这一部分的经典。（巧得很，此时中国发现古本经书，如汉代鲁恭王坏孔子住宅的墙壁得孔壁遗书，正当此时。可见，东西有相类似的演变，在同一太阳轨道下有类似的命运，明了此一历史哲学，依次推断，对人类历史的演变，诚如孔子所谓：“虽百世可知也”。此是附带一提。）自后开始弘扬密宗，龙树菩萨了不起，龙树菩萨身世究竟如何？也是千古之迷。

说到印度，画符念咒，灌顶，倒立，呼吸吐纳……等等，与中国的道家，阴阳家，杂家等学都是世界上最古老国家中最神秘的学术。

根据过去《大藏经》所流转的龙树菩萨传记：他是印度人，世家公子，自小聪明绝顶，学问渊博宏大，少年时与同学三人学会隐身术，到皇宫去，许多宫女都因此怀孕了，皇帝请法师拿妖，都毫无用处。最后开御前会，决定晚间由卫士拿了刀枪，除皇帝座位一丈方圆以外，到处乱砍，他的同学两人都被砍死现出原形，只有龙树本人躲在皇帝后面，大概用了什么瑜迦术，呼吸不发出声音，默祷倘得留性命，以后绝对皈依佛法。这次脱险以后诚心学佛（当然大菩萨不一定非出家不可）。两三年后学成，想当教主，当然他是“宗”“教”具通，无所不会，感动龙王现身，带他到龙宫中参观图书，其中释迦牟尼及历代佛祖所说佛经无不应有尽有。呵！人间所有佛经只不过其中万分之一，向龙王借马看经题。人间学问所知者，相形之下真如九牛一毛，于是再不敢想当教主，只能当祖师。譬如其中华严十万偈只取出一部，现在所流传的即是他所取出的，中国译出八十一卷之多，但也只不过是其中一部分而已。他在世说法时，常常现神通，在座位上不见有其人，只现一大满月，只听见他的声音在其中说话。现在如有人能如此

现神通，全世界都要轰动，大家都会不请自来听法了。

据后人研究，龙树菩萨遍习一切外道，这种说法很对，因为密宗是综合婆罗门，以及一切旁门左道等外道的方法，将它融会贯通，如电化机械相似，无论电机形态如何不同，但终究是要接通电源才能有用。密宗亦然，将一切外道东西拿来组织起来，把历代佛祖宗师所证悟的菩提大道纳入其中，而统率了印度历代各宗各派。

现在看东密：如莲华，胎藏，金刚等各部，其修证全靠念咒，观想而得成就。当然只是大体如此，现在只说他的大纲。

咒语真是妙极，这是天地间音声之密，现代学术尚未对此有何研究，十分可惜；中印两国数千年前早就发现此学问，即对此有深刻了解，如印度所说，有五十六个梵文字母为天书，中国道家乃至后来邵康节早就发现黄钟大吕等十二律吕配合，已知如这拍桌子“啪！”的一声，有八万四千次振动，振动到某一程度可杀人，某一程度又可救人等道理。《易经》上也有这种认识。密宗教人念咒，只知是与菩萨打密码，或是如无线电，打开某一频率即可与菩萨沟通，再深一点的道理，不需要告诉你，即使说了你也不懂。现在请xx法师念华严字母给大家听。（法师念过以后，老师也念了一遍，音调迥异。）目前很多老和尚唱的都成问题，法师很诚实坦白，真是难能可贵；他告诉我，当初他师傅就是如此教他，根本也不知如何是平上去入之四声，师傅是江南人，他自己又是北方人，早已离开唐音。因此音韵越差越远，不仅如此，中国的音韵学家们忘记，音韵学中所用的反切，一变变成了现代注音字母，其根源是当初印度和尚到中国来，为弘扬佛教而学中国语言文字，乃根据梵文音韵之转声而开始发明的。譬如华严字母头一个“阿”字梵文发音，即有平（阳平阴平）上去入。这声音发出来可以影响你的生理心理，所以烦恼时一唱，即可恢复舒畅平静的境界。此外还有更微妙的道理。但现在密宗这一部分可说是失传了。日本音，中国音都不对。现代科学声光电化四大部分中，关于声音这一部分学问最大，秘密最不容易发掘。说来十分感慨，我常与文光搞科学研究，就不禁摇头，我们既没有钱，又没有实验室，虽然我会出很多主意，可惜我们是中国人，又不是科学家，没有人肯听你的，毫无办法。反而大家回头寻找婆罗门教所演变的现代印度教中的咒语字音，如获至宝，可叹亦甚可笑。

单从咒语音韵修持即可进入菩提，直达涅磐，这是指果位上的修持。但须慢慢地修持才能证得，此乃已成佛果者所传下来的方法，你只要照着他传下来的咒语修持，不问道理也可直接沟通佛心。如此由咒语的念诵即可得到佛果，这是何等便宜便利的奇妙法门！但不通教理不行，依然凡夫。

在少年时，修某密法，以咒语配观想，忽然间一个梵文“俺”字现前，在心中，一坐数小时，历历孤明，清净异常，这即是心一境性，未达定生喜乐之境。即以咒语与观想之力催促它出现。明白了后，也甚稀松平常。这是个人一己的经验，说明给你们听听做参考，不可做实法会。你们打坐时不要用意，只要一咒语，就会觉得特别的清净，特别的定，特别的易得三昧，这也是法门之一。不过，要与根性相近才修此法，否则永远不相应。但非与佛法无缘，只是机缘不合而已。又如心生烦恼时，大吼三声就好了；或是有病时，某个字音专治某种病，此即是以音声治病，但不明教理，不通唯识般若之旨，仍是外道知见。至于观想，是利用意根来观想，使你不打妄想，利用意识功能（明了意识及独影意识）和意根的第七识----真意结合而统一，配合某一图案构成某一境界，以达到初步的心一境性；然后无中生有，再使此一意识坚固，造成另一个永恒的意生身；离开色身，不受物理世界宇宙法则所范围。明乎此，即可知净土宗为何要人专心一意念佛，使意识坚固，可以构成另一个永恒的生命，即可往生西方极乐世界。

东密的经典有莲华，胎藏，金刚等等多部。莲华部即是说心的修法，心脉有八瓣，如莲花之八瓣。胎藏部是说整个身体的修法，如道家说胎息修法。金刚部则利用音声持咒等入手，以意识观想造成另一永恒生命，略如《楞伽经》所谓的意生身；意识造成另一生命。但到目前为止，大半徒具形声，了无实义。东密之部，大概如以上所述。

我这个人是好怀疑的，过去追求学习到这些仍不满足。在理论上，我能把东密的道理说得天花乱坠，天衣无缝，自成一套系统，死的可以说成活的，但是我自己却说服不了自己。所以急急忙忙再去探究藏密一番，来看北传密教。西藏密宗是由印度直接北传过来的。东密是由南印度直接传到中国的，但东密到明朝永乐年间被赶到日本去。当然，现在日本也早已变质了。念咒可以使人肚子痛，念咒把人咒死了，念咒也可把人念活了。但在中国正统文化上立不住脚跟，中国文化深厚，不兴这一套。现在中国民间所存留的念咒，画符等小术，即是东密与道家的结合，固然是属于外道流派。不内行，千万不要轻视它，以为只是外道，当它是迷信的玩意儿。所以说我这种人不容易满足，有大贪欲。不要以为佛禁止人贪嗔痴，其实这是对小孩子讲的。学佛的人，哪个不是贪嗔痴？明明是个凡人，数十年肉体之身，却想成佛做祖，成就永恒的生命，超出三界外，跳出五行中，岂非大贪？若欲修道，六亲不认，舍弃人伦世事，岂非大嗔？众生愚顽无尽，却誓欲度尽，岂非大痴？

到了康藏，带了许多哈达，红的，黄的，白的等绸子做的，无用之物，只是表示礼貌。曾见到一个喇嘛，据说他有神通，是红教的（即修双身的）。密宗规矩，是四皈依，皈依上师，佛，法，僧（显教三皈依：佛法僧）。上师为首，如无上师则一切佛，法，僧从何得知？彼时该喇嘛在我现在的位置，佛座即在现在黄老居士坐的距离差不多。我当时向他礼拜了，献上红色哈达，他又对我看了看，知道我在怀疑，笑了一笑，接过薄绸哈达（约三尺长，五尺宽）以后，这么一抖手向前一送，哈达就这样平飞过去，恰恰好在佛座像落下来。盖在佛头上。我看到这

种情形，当然即刻再磕头礼拜。其实，我心里认为这并非真神通，但可说是通力之一。西藏像这种喇嘛都没有出来过，而且很难参访到。我会钻，会偷学，肯学，肯磕头，不怕上当，不怕磕头。要知道非要有不怕上当的精神，才能找到那个不上当的。我磕的冤枉头才多呢！落后地区的人，必须以宗教仪式使其崇敬；文明的礼节，他们不相信。我明白这些仪式的真义，但我磕头礼拜时都极诚敬。诚如孔子所说："祭神如神在"，故袁老师常骂人为什么不礼拜，这表示你的诚敬。从前欧阳竞无居士，无论在家出家的前去参访，都必须先磕头，否则他理都不理你，不与你谈。但他看到你将拜未拜之时，他早已先你拜下去了。他说："我并非真要受你这一拜。你肯下拜，表示你的骄慢放下了，肯虚心接受了，所以我礼敬你。礼仪只不过表示你拜你自己的精神，拜你自己的诚敬而已。"很对！受他影响后，当时求法心切，逢人便拜，诚敬异常。

藏密看不起东密，更看不起显教，他们认为藏密才是真正佛法。密教教主是莲花生大师。他是什么人呢？据说就是释迦牟尼。佛涅磐后八年再来（有的说五年再来）。释迦佛说法四十九年，是说的显教，深知如此修持很难，要修持三大阿僧祇劫才能将习气逐渐洗尽，磨光，所以他要再来传授快速的，即身成就法门，此即密宗。

莲花生大师出世并不是投胎。当时南印度有一个国王，没有子嗣，一天到花园，夫妇俩正在对坐感叹无子之苦，园中大莲花池内，中间一莲花大如车轮，忽地开苞跳出一个小孩，肉身，面如莲花满月，美极了，永远如十八岁少年。他有时当和尚，有时做国王，到处弘扬佛法，降龙伏虎，显现神通。后来到尼泊尔，国王为暴君，师乃杀之，自立为王，后宫皇后嫔妃一股脑儿接收。数年后，国内大治，又选出一贤者为王，后妃也一并交代，自己则飘然而去，再到西藏弘法。时为初唐时代，西藏遍地荒芜。路上没有东西吃，于是就挖死人肉吃（这都是教主传记所记载，无一虚事）。嗣助国王平乱，又弘扬佛法，传下密宗。后来走的时候并未涅磐，四大天王下来，让莲师骑了白马，四大天王捧着四足，腾空而去。所以直到现在大师还未涅磐，永远如十八岁少年的样子，高兴时留了胡子。西藏人现在每修护摩法会时，大家围着念咒子，女人们将好的衣服，饰物，头发都丢到火里烧（实在是印度婆罗门拜火教的仪式），七日七夜披头散发围着火跳，偶尔可见大师现身，骑着一匹白马绕过火场，向众人打个招呼，瞬间即去。这习俗一直传说流传至今。大师所传下即是密宗红教，认为非双修不能成就佛果，此是佛陀在显教中所未传言者。只是传说如此，问题太多。

在唐朝以后，密教盛行得不得了，到元朝帝师大宝法王--八思巴，十五岁六通具足，就当忽必烈的国师；师据藏文造蒙古文（后清代之满文又系据蒙文所造）。师助帝统一平定中国。打广州时，将手中铃这样摇两下，整个广州老百姓夜里见天兵天将降下，因此就投降了。另一部元史也是如此记载的，其他好多城市也是用如此的神通力量配合平定的。红教到他手中变成花教，以后演变为白教，在西藏的贡噶师父为白教当代祖师。

明时宗喀巴大师见双修之弊太大，站在维护佛教的立场，起而宗教革命，主张清净单修，严整戒律，创立黄教。时为明永乐年间事。师为青海人，传四大弟子：班禅，达赖，章嘉，哲布尊丹巴。章嘉主内蒙古，哲布尊丹巴在外蒙古，达赖主前藏，班禅则在后藏。四大弟子们代代转身统率各派。无论红教，花教，白教，黄教如何分派，综合各派理论，主张从这个凡夫业报身起修，必须先转化业气。人身有三脉七轮，必须修气，修脉等等，（在西藏如果这样说法，可就发财了，必须要收大供养，磕头，前门上闩，后门上杠，且要大护法现身才能说，不然下地狱。）将气脉打通了，业气净化，转了色身才能得定。否则色身没有绝对的健康，即不能得定。若气脉未通而能证得菩提者，绝无是处，都只是幻境罢了。气脉真正打通，见了空性，才能得大成就，才能证菩提。临走时，才能象莲花生大师一样，骑白马腾空而去。如果想留点东西在人间做纪念，就留下十个指甲，或显现神通，化一道红光而去。例如木讷祖师，是宋元间最苦修，最有成就，最有名的密宗大祖师。成就后，问某法师：虚空是空的吗？法师说当然是空的。但他却说是有的，乃爬到虚空中，翻跟斗竖蜻蜓的。又指地问：地是实的吗？法师说当然是实的。于是木讷祖师乃钻到地中，钻进钻出，如在游泳池游泳一般。又问：大殿中石头柱子是空是有？法师说当然是实有的，师乃用手在石柱子，柱身横着饶来饶去，过来过去若虚空然。

现在，密教可分两派，一派是主张若要即身成就，依身起修，非双修不可。因人在欲界中是因爱欲而来的，所以也必须在此欲上了之；由欲界修持，升华到色界。教理上，《华严经》及其他大经都是这么显示，一切佛的报身，都是在色界中成就，欲界中必须转了色身，才能成就。无色界中也不易成就报身。另一派则站在显教立场，戒律精严，为防止行者滥用此修法，为防止外人的毁谤，即主张单修，清净单修，只以观想而定之。但我也问过修学黄教密宗的能是法师，此派修持者到底如何？他说许多喇嘛在观想中都犯了意淫而遗精。我说这又何必？他说就是嘛！这个和尚很好，也如在此的~~法师一样，坦白诚实，我与他无话不谈。因为这是很严重的问题，必须要好好的研究，所以我们都很坦诚地提出来讨论了。

综合密宗结论--（一）皆主张从色身起修，修通气脉后，才能证得菩提。（二）世界上一切宗教，哲学，大学问家对男女爱欲，性的问题，有两个路线：一是逃避的态度，一是挂门帘，背后什么事都干，当面不承认，还要挂上仁义道德的门帘。但是世界上却有两个宗教的宗派中，是面对现实，不逃避也不挂门帘，也不以道德及宗教情操信仰来压抑。这是密宗和道家的南派。性欲是生理自然的作用，但双修到底不是究竟法，所以这个问题很需要研究，理由必须要充分才行。大喇嘛活佛，很多主张非如此双修不能得成就，然究竟效果如何？很多人也都喜欢修密宗，我现在先说三个故事，让大家自己去参一参：

达赖第六代祖师，是历代转胎中最聪明，修持最有成就的，是法王又兼人王。他偷出后宫，去和酒女谈恋爱。被宰相（当朝的权臣，有野心）知道了，乃报告清朝。时顺治的母亲当政，虽然对清朝本身无所谓，既然呈报上来，就不得不提令达赖到京审问。走到青海，这位二十一岁的达赖说他不想入京，语毕即圆寂。好！现在问题来了，打坐的本事，修持工夫，已达到说走就走的地步，，何以还需要谈恋爱，流浪欲界？此其一。说到这位达赖活佛真是天才，有六十六谈情说爱的情诗，在西藏文学界是最了不起的作品。很多僧俗，几乎无人不朗朗上口，可谓阳春白雪。记得昔年有曾缄先生（曾任蒙藏委员）的译本，现在已经找不到了，其中一首“自恐多情损梵行，入山又怕误倾城。世间哪得双全法，不负如来不负卿。”又有“入定修观法眼开，祈求三宝降灵台，观中诸圣何曾见？不请情人却自来。”这就是一代法王的作品，是他自己的坦白讽刺。

另外一件事，据传说，第五代达赖站在宫墙上撒了一泡尿，忽地又把它吸回去，问左右和尚：“我可不可以娶妻？”下文我记不详细了。这是关于黄教的第二疑问。

第三个问题是我亲自听曼陀法师（密教法师）说：黄教有一大喇嘛，是学问，修持功夫最好的一个，但他忽然和一个尼姑到拉萨对岸的山里隐居去了。若在红教无所谓，双修是应该的，但在黄教是犯了大戒的。但既然学问修持达此功夫，还是如此，这就怪了，到底又是为什么呢？可是其他的大喇嘛在学问及修持上有问题的，还是要在暗中偷偷过河去请教他。这件事距今不出三四十年，这又怎么说呢？

　　这些故事都不足以效法，同时你们也不要胡乱下断语，误人误己，可不得了。

　　再说，现在只是带你们在东密和藏密里面游历了一个圈子。

说到密宗的四皈依：皈依上师，佛，法，僧。与显教不同，特别注重法统，传承，不可苟且，一丝不紊，好苦！我以前说我的禅宗袁老师好厉害，当然我这个性子没有他磨练也不行。殊不知密宗更厉害！有事师五十颂，老师在前面坐，你坐时不可超过他的头；他在前面走，你不可踏在他的影子上，否则要入五逆地狱；种种供养恭敬，即使老师错了，你只能想此乃佛祖故意显现出来磨练你的；老师的大便甚至都是香的，故是特重法统。我们说天主教特别重权力的统治，密宗则是靠感情及礼教的束缚，各有所短。

除密宗外，显教戒律有三皈依，要受沙弥戒，其后再受比丘戒，最后受菩萨戒，这是三堂大戒--具足戒--不论禅宗律宗都要九年。为什么呢？因为受沙弥戒后，三年内要考察你是否犯过一条戒，如此逐一通过三堂大戒。在西藏密宗，其后更要受十四条密宗大戒，.......

各位注意！此次所说出门后，不可泄露一语，不过告诉给你们自己研究，这次说法，我已公开十之六，有半数内义，并不是不说，恐怕说早了，反害了你们。而且，说了你们也不明究竟。

现在已又带你们绕了藏密一圈，问题何在？归结总论，要依身起修，要身上三脉七轮都通了以后，再修明点，明点修成后，发起拙火，是即灵力，生命的灵力藏在男人的海底，即睾丸后肛门前，针灸所谓之会阴穴；女人在子宫部。无穷的灵力可在此发动，此乃宇宙之奥秘，人的无穷尽的生命潜能皆隐藏潜伏于此。密宗以灵蛇象征表之。通常是沉睡着的，如一旦被唤醒了，浑身气脉打通，则可盖天盖地，弥天纶地，真有通天彻地之能。但凡人者，则永远在沉睡中，等到死了，四大分离，灭散于宇宙之间。（其实印度的瑜伽术，本来就如此说，不足为奇。）若气脉未通，虽有时可见自性光明一面，但如禅宗所谓孤光偶露，石火电光，只这样发一下而已，不能得正定，不能得正觉，不能证果。所以宗喀巴大师也说：“气不入中脉，而云得证菩提者，绝无是理。”若气脉一通，则所谓脉解心开，所谓证得菩提，真如“仰首枝头，即见果熟”，亦如“拔矛刺背，顿脱苦厄”，沉疴顿失般的明心见性了。所以又说释伽牟尼在雪山七年修行并未见道，在菩提树下七日气脉打通，仰首见明星，始廓然大悟者即此理也，他是坚持这个理论。在中年人以破漏之身，红白菩提都走漏得多，不圆满了。（所以看密宗经典，尤其有关修法者，十分难懂，像红白菩提等，都是引用的代名词。）必须修此，始能引燃拙火而恢复了生命能，如道家所说返老还童。但却不能犯淫，如双修有欲，漏了精则犯大戒。嗨！太难了，较任何修法都难，在人生最严重的爱欲上施为而不准犯淫漏精，真如火中取莲！然何以必要如此？因红白菩提破损之破漏之身，灵能燃不起，但并未毁坏，只是更沉睡更堕落，必须借阳火点燃三昧真火才行。至于老年人，生理机能不起作用，并非有“道”，而系生命能之暖，寿，识薄弱，无生机，必须引发生机而又不犯淫，再以灵力打通气脉，即多一道手续，始能通天彻地（非密宗原语，借用语），明心见性。但我以上所讲的，都属于藏密部分。

由红教的修为传承主旨，再演化为花教白教等法的重心。他们也是偏重由色身起修而进入法界。并非只以乐，明，无念为菩提道果的极则。后来藏密到了宗喀巴大师，创建黄教，一再肃清整理，以阿底峡尊者《菩提道炬论》为根据，大力提倡菩提道次第的修法，真是功德无量，人天礼赞。

这些理论对与不对，现在我都不加批判，只是提出，引发这些问题，提供诸位深思熟虑，以绝他日妄想，盲目地听热闹，幼稚地追求热闹。

好！现在再带你们游历另外一个地方，回家，回到故宫博物馆--道家来参观。有数千年历史传统的道家系统，在周秦前儒道本未分家，三皇五帝，伏羲，神农，尧，舜，禹，汤，文，武，周公时，本不分家，后来一切理论基础，还有部分归到四书五经里去了。尤其《易经》，谈中国文化如不深通《易经》，则很难说。〈易经〉为哲学的科学，科学的哲学；人伦道德，天文地理，无所不备，道家儒家皆自此脱胎。老子孔子以后，秦汉以后才有儒道分家，诸子百家也

各自立门户。〈老子〉一书，包括哲学，政治哲学等等各色各样，无所不谈，文字虽然只有五千字，包括的却是太多了，有一部分专说形而上，有一部分借用物理原则说明修为工夫。例如：“万物芸芸，各归其根。”“归根曰静”归到生命源头，是谓之静，“静曰复命”在静中定中始能恢复生命的本来面貌和潜在力量，即儒家所说“穷理尽性以至于命”，命即生命的本能。“玄牝之门，是谓天地根，绵绵若存，用之不勤。”永远生生不已，即天地根，说宇宙万物都是相对的，都是生灭相，动静相对，有无相生，高下相倾，有利即有弊，有善即有恶，是是非非，不是亦不非，人世间的一切都非究竟，所以主张清净无为。

到庄子再进一步发挥，以物理观念说宇宙人生，说天地万物皆不外一气之变化。佛说要了生死，在庄子列子则认为生死没什么了不起，与〈易经〉思想相同，孔子系辞传说：“通乎昼夜之道则知。”生为生命的一个现象，如白昼；死为生命之归结，如夜晚。虽生灭之现象有所不同，但能生能死者无生灭，所以又说“成性存存，道义之门”。孔子在易系传上又说“精气为物，游魂为变”，精与气凝结起来，变为物质世界，物质外为游魂，即精神思想皆自太极本体变化而出。“故知神鬼之情状”是即承认有鬼神，为物理世界的另外一个东西，“通乎昼夜之道则知”，通天地之造化，故庄子认为天地不过一气在变化。庄子列子和佛家一样，对生死之事看得极轻松，“生者寄也，死者归也”。生者如寄居这个世界的大旅馆，死也并不是真正回到家了，真归宿回家是要回到形而上的道体。所以这里说得清清楚楚，并不是等印度佛教传到中国来，才知道要了生死的问题。（中国人如果对本国的古书都没有读过，就跟着武断说话，真不应该！）

道家认为人是物理变化而来的，所以人可以做到御风而行，在空中飞来飞去。庄子说：“藐姑射之山，有神人居焉。肌肤若冰雪，倬约若处子。”永远如此美，“餐风饮露”，高兴起来把海中龙提起来，将云雾当摇篮，将日月当车轮，如此谓之真人，谓之神人，（庄子可真把我们骂惨了，可见我们未得道的都是假人了。）这才谓之大宗师。以后禅宗称宗师也是借用而来的。循着物理变化，人可以变成超人，所以看尘世间富贵功名如弹指间事，真如渣子。因为有此哲学观点，所以才会以滑稽态度嘲骂世人，说帝王与强盗差不多：“窃钩者诛，窃国者侯，诸侯之门，而仁义存焉，”他们把人生看得太透了。很可惜，他们只说原则，并没有说方法。

战国时，燕齐之间的方士们，就提到这些问题，后世号称儒家的--当然孔子并不如此狭窄，看不起方士，认为他们是雕虫小技，江湖郎中。其实方士是指方法技术之士。即相似于现代的科学技术人才，如爆竹，火药等都是道家方士所发明。尤其神仙一派的方士，认为可以用物理的变化，改变而发挥人类潜在的生命。一种是以药物，所谓五金八石，炼出丹药来吃，可以使肉身长存。其理论根据即认为人身有三尸虫（上中下三尸），从前人不容易相信，现在科学证明人一身都是细菌，佛也说人身有十万八千种细菌，尤其眼睛口腔中最多；又炼丹药可将黄金炼成像牛奶一样，喝下去可将肠胃变成像黄金做的一样，不必像现在要开刀换铁肺了。

另外一种是采取日月精华，谓之“日月奔矔”。现在科学家也在利用太阳能，中国早在数千年前道家就已经广为利用了，利用太阳月亮光能，吸入可以超出此物理世界。不论能否成功，科学本身就由幻想而来，在数千年前，即有此创造性的幻想，也是很奇妙的了。这些话决不是我随意凭空杜撰的，有书为证。

但为何古来帝王名士们服丹药后即会中毒而死？原来抱扑子说得明明白白，内丹已成就者，即气脉已通者，始可服外丹得成就，否则会中毒而死。而这一班帝王名士饮食不忌，五脏六腑都是脏的，房事又不戒（必须无欲，又能服气始能服外丹）；此等人一肚子功名富贵，酒色财气，服了如何不死？且外丹服下后阳气特别充沛，这些人化不了，后宫嫔妃又多，如此一纵欲，焉能不死上加死？我那边书柜里，你们常见的，都是炼就的药品。即必须将三尸虫都杀死，再加修持才行。否则，所有的生命都能用来供养它们了。

道家这一套名堂多得很，还有画符念咒。道书真是浩如烟海，清代纪晓岚作“四库总目提要序”有八个字的批评“综罗百代，博大精微”。所以说中国文化及文化史，如不了解道家，或认为只有老子庄子就足以代表整个道家，可说是对本位文化了解得实在太不够了。必须深刻研究它，它是一种科学，科学成分多于哲学；佛学是哲学多于科学；儒家则是伦理道德多于科学哲学。综合此三家才能谈到中国文化，否则光读了几本四书五经，则不必谈了。试想中国这一大块土地，纵横十万里，上下五千年，五六亿的人口，是一个多么古老而奇妙深奥的文化大国！岂可如此浅薄地武断它呢？

中国道家气脉之学如何说法？近代有人主张这一套内功之学是自印度传来的；又有人主张印度这一套密宗瑜珈术的东西是自中国道家传出的，也有着伪书为证，说老子传道德经后，西出函谷关，经流沙，又向南天山一转到印度去了。其实，这两种说法，都事出有因，查无实据。

现在要说中国道家所说气脉修为的理论。道家说身上有奇经八脉，即尾闾由背脊上行这一条谓之督脉，前面是任脉，中间腰上为带脉。由海底到头顶谓之冲（中）脉；另外四脉：阴跷，阳跷，阴维，阳维等共八脉。然何以谓为奇经？因其不属于传统医学的十二经脉，而且它非血管，非经络，是人体生命存在时气机流通的道路。将奇经八脉打通，然后炼精化气；炼精化气后，再炼气化神，如化学锅炉蒸馏提炼后再化气为神。到头顶泥丸宫（百会穴）以后，下来再上行，化为灵能。炼气化神；将元神提炼出去，超越肉身，然后又将此元神回炉，收回到身心中来，如此反复锻炼，即与天地同修，与日月同寿，这便叫炼神还虚的事了。从此便可“散而为气”，“聚而成形”，意识一凝固则又回复为人形，否则便量同太虚，无形无相。这便是中国丹道家的一套理论原则。

（杨管老问：何谓金丹？）

金丹的范围有两种：内丹和外丹。两种丹又有三类：天元丹，地元丹，人元丹。现在所说的是对内丹范围的人元丹而言。金丹即将精气神提炼蒸馏化合而成。大致和藏密中的修气修脉修明点修拙火相同。金丹的基本是精化气，气化神。

（又问：那么如何下手提炼呢？）

即如老子所说的婴儿"未知牝牡之合而峻作"，睡后或静中阳具举起来了，但无丝毫欲念。此时即"一阳初生时"。人在这个时候，欲念一动，便属后天，没有用处。而且很可能就漏精了，这时应该立即起来打坐，用净念功夫炼化了它，打通督脉。

但这一套理论和方法，在佛教中人，动辄就骂它是"外道"。印光法师骂这些人为魔民，学这一套的人都是魔子魔孙。印光法师还会错吗？印光在清末民初四大老中，德高望重，一言更胜九鼎之重。（印光和尚——净土；虚云和尚——禅宗；太虚法师、谛闲法师——教理。四位同称清末民初佛教四大老。）他所大骂呵斥的，应该是属于后代道家旁门的学理方面。他并未深入道家中，严格讲究炼精化炁等等修为理论与方法，因此不知他们严守淫戒，坚持不漏丹的功果，是如何有补于显密持戒的方便。所以也难免有贤者立言过于笼统之失。但是，大家都相信他的话，这是外道。"众口铄金，积毁销骨。"后来学了密宗以后，咦！我发现这一套自认为是正道的密教理论，并不有更外于此者，只不过灌进了佛法的知见而已。当然，学显教的大师们，也骂密宗为魔道。反正骂过来，骂过去，谁都未得道。其实，中国道家的东西，比密藏这一套修报身方法还不少，还各有所长哩！这些喇嘛都学神通，喷噶师父还以念咒来卜卦，我亲眼看见他用的是干支的推演方法。唐朝文成公主到西藏时，带了五个道士，二十几个儒生同去时传去的。至少世界这两个宗教有相同的道理，只是表达方式不同而已。这种理论我都自己先实验过，才敢下结论。但根据很多实际得来的资料，我发现凡修行人，不论在家出家，都漏丹（即遗精）。漏丹、意淫，都是犯了基本的戒。换言之，戒不戒先不说，无论学佛修道，身不漏的基本都做不到，道理说得天花乱坠，那有什么用？人总不可以自欺，对吗？如欲得定，必须严守戒、定、慧之学。不漏丹，是最起码的戒学，但功夫做好的时候，反而会漏丹，甚至受不了而想办法使它发泄了才轻松，但如此一来，辛苦得来的功夫又要完全垮台。而且漏后，一身痛苦，真如下了地狱，可见佛说句句实语。因此，还要从头用功，慢慢修持回来．但等到阳气发动后，淫欲之念又来了，如此周而复始，永远凡夫而已。现在这里的好多人可以作证明，这又有什么好难为情的呢？既然做了，又不肯说，这还算是什么君子？应该坦白，做错了，就发露忏悔，这是严重问题，要想学佛成道，还不面对现实，坦白、诚恳地研究吗？有些老年人以为自己对这方面很淡泊，何难之有？这是什么话？你这棵树都快枯了，生命力快干竭了，还谈什么呢？必须要生机重来，静极阳生，无欲念，且要化掉，化后打通气脉，到达如《楞严经》中所说的初步程度："于横陈时，味如嚼蜡。"才能谈到修定，然后才可达到心一境性，定生喜乐．密宗及道家说了半天，说的无非是这些，此其一。

其次，所谓三界唯心，万法唯识，这么大的宇宙，如何能转？得先将此身上物转化了，然后才能转外物。且先不要说如何转物，转烦恼，光要转此一念，已经难的不得了。昨日大家听到沾法师报告了很多，这位法师真不错，到目前为止，修持很用功，尤其最好的是坦白。将来如何变化，且看下回分解。出家人首先更须断除淫念，但淫戒的事相有很多种，手淫、意淫……等，在戒律经论之中，它都指点得明明白白，有过于现在的性犯罪学。法师昨天说：修得好好的，忽然漏丹了，且漏后欲念特别强，简直无法控制。道家说"精满不思淫"简直无法做到。这是实话实说，如此哪能做到对男女而无分别相呢？用功到将满未满之际，性欲特别强，无法化除，是修持上一大关键。"气满不思食"，气脉大通后，自然不想吃，自然就会辟谷。庄子说"藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子，餐风饮露。"并非乱吹。须知真到精化炁时，骨头都软了，皮肤光泽润滑。

黄老居士昨天告诉我，两腿骨头这两天已软了，手舒服得好像没有了一样。等到阳气来时，自然如此．但此乃初步现象，还未到家。这事如科学求证精神，面对事实，不是光凭理论就到了。必须要有生机，生生不已，而又无欲，才能炼精化炁。然后到了"神满不思睡"，昼夜都不昏沉，并无睡眠，随时都住定中．通常人们如何不能得定？是身体不让你久定在一种姿态上，如打坐便是一态。身既不能定，心更散乱万端．于是生理影响心理，心理又影响生理，永远难定。但此身也不是外来的，正是八识规矩颂所说的："受薰持种根身器，去后来先做主公。"这根身器都是主人公一体所变的东西，所以身即心。《楞严经》说的"地、水、火、风、空、见、觉"七大，也都是一心的变化。此物不能转，如何能转烦恼？要知道这一身都是烦恼啊！但真修持，的确是可以转变的。在初修基本上，只要此处一转，即可以得定，然后初禅、二禅、三禅，一直到九次第定，扶摇直上，证果何难！所以佛道皆首重此戒。但此关如此难过，怎么办？当然，一定是有办法可以做到的．现在所说只不过大纲而已，详细经验，以后再说吧！如果是老年人，只有用静的办法，慢慢等，无法快的，如老子所云"归根曰静，静曰复命"。静到极点，衰颓的生命力自然恢复，就是百龄老人也可以返老还童，这是天地物理的自然法则。当然，先要作到生理机能不坏，却病为先，如配合外丹、药物等，可以更快更好，此事是绝对可以办到的。最难过的就是性欲这一关，尤其是欲念的习气．此关过后，化了炁，然后才可以真到无男女相，得正定，才能乐、明、无念，光明圆满，达到无漏之果，确有其事。

但众生过关难，所以劝你们先走人天乘的路线，先尽人伦本分再谈修道。但当然只要有毅力、有决心就行。真了解这个道理以后，可以不离世间法而能出世间，所以印度有在家的大菩萨，中国道家有在俗的神仙，例如汉代的忠孝净名教的教主许旌阳，称为富贵神仙，但数千年只此一人。你看他在道藏中所说忠孝之理，比儒家之说更切实。要先懂得做人，然后才谈修道。据

传说，后来拔宅飞升，从汉代直到如今，庙祀仍在南昌万寿山，每逢他寿诞之日，各地来进香者不绝于途。他说神仙之途有两派：一派清净单修，由持戒修起（那时候佛教还刚开始传进来，你看他已经说得明明白白），一派双修，但这要多大的智慧福德？必要先修善果成就，德业功行，永惠人间，才有希望．许多出家菩萨都不敢走这条路。入世修道，此路太不简单。所以你们学佛学道先学打坐，先空妄念再说。如求得定，须有一段极艰苦的功夫。如为老年人，更难。先养气，至于静极了，等气充满极了，“灵能”重新发动后，即如年轻人一样，但中间要多这一段功夫生机重新发动后，又要无欲才行。说来容易，事实上是多大的一段血汗功夫啊！要严持戒德。使它化成炁，炁充沛了、净化了以后，好了，就比较无事了。这并不是道德的约束，而是自然的定力，这时才能自在入定、出定。自此以后，九次第定可以一路达成，少病少恼成就世第一法，无论密宗、道家、禅宗、什么宗、什么派，要讲修持，第一基本就是这一关难通。所以道家称这一关为“两界关”，如跳板，这一边为地狱，那一边为天堂，一念之间，翻天复地。险哉！

道家修持，如前述分为两派。一主清净单修，如北派邱长春所创的龙门派。一主双修，如唐宋以后白玉蟾以次的流派。自从禅道融合后，道家批评禅家单修性功‘心性之道’，不修命功（丹法），而主张性命双修。基本的理论是根据中国传统文化“穷理尽性而至于命”的道理，而认为禅家只穷理尽性，却未至于命。同时也批评一般修道者只修命，不修性，此是修行第一病，不能达到圣人境地。但如只修祖性，不修丹，万劫阴灵难入圣，也不能即身成就。故主性与命必须双修。

性即无为之道，是一念不生全体现，清净无为，当下即是，是真空的。命是修身人手，炼精化炁，以至炼神还虚，便是妙有。这一种理论体系，在基本原则上不能说不对，合于佛学的真空妙有，妙有真空之原则。但他们偏重于修行方法，忽略真正的穷理，他们看一般佛家（尤其是禅），是炼神修神养神而已。炁与精未能配合，等待解脱躯壳后，只能成为灵鬼。又认为持咒念佛等法门，只是炼炁，也不能入道。密宗的观想这一类，也只是修精，都不究竟。精炁神三者应为一体：炼精成就，报身即色身才能圆满。炼炁成就，百千万亿化身才能成就．炼神成就，清净法身才能圆融．精炁神三者圆融合炼，则法报化三身皆得成就。*然后散而为炁，寂然不动，涅盘清净。聚而成形，百千万亿化身即其妙用。有一个方法非常好，是有为法，密宗与道家都有这个修法，以我个人的经验，道家此法较密宗及瑜伽术更完备。如果不存门户之见，不妨试试看。以我看，无论道家、密宗，原始人类追求形而上的东西，已有数千年的历史，实际上是同一个原理原则，同一个系统的研究，只是表达方式有异。何况这乃是助道品，佛说有八万四千法门，祖师说“法门无量誓愿学”，所以更应该学。这个方法非常好，道家称它为补亏法，有病年老，及破漏之身都有大效，又称为接命法。青少年修七八天就不得了．但充满以后，又有问题来了，这是旁语。一般修道者可怜，亦很可笑，半为弊癃残疾，半为贪求长生，年轻人无此信仰智慧，等残疾时才想回心修道，真如俗语所说：“垂老投僧，临时抱佛．”哪里来得及，何如一念弥陀，祈求往生多好。

此法等于密宗所说的智慧灌顶，通常拿了酒和铃子乱搞一通，在你头上摸摸，在仪式上当然庄严肃穆，但实际上很难说了。真正的智慧灌顶，叫你自净其意，观想头顶上一片光明，与本尊佛菩萨光明自然相接，此法修起来要注意。勿着相。学道家的人，不懂佛理的恐有障碍，学佛的人虽知理解，但要认真不着相，知道何时空掉，何时停止。能不着相，则此法妙极。假想——一说到假想，大家觉得不好听，如改一名称说观想，大家就觉得味道不同了，可见人是喜欢自欺的。——观想或幻想头顶上有太阳光明，或月亮光明，最好有一明点，有一道光，由头顶一直沿督脉灌下，用眼识意识上接此光，即由脊椎神经而下到丹田，再到海底，然后分别由两腿到两脚心，接着由前面倒转上来，多转几圈，精神充沛了，身体自然直起来，再将它空掉，一念不生，不理它了。

此法可以治百病，炼几天即可引发生机．有几位有病的朋友，如已故贾教授得癌症，到后期极可怜，痛苦万分，萧先生照顾他，见他苦状看不下去，叫我教他用密宗一种快死之法，使他早日离开痛苦，早日往生，省下的医药费，还可给他的家人维持生活。后来贾教授减少痛苦，离去时，也比较安详，就是用此法将其精神引开。如真观想不起来，可用小电灯泡系在头顶上（或一尺左右），开亮了，如此慢慢不用电灯也可观想了，此法极有效，病人或老弱皆可一试。

至于此法之原理何在？其实道家所谓还精补脑，长生不老，一般都以为生命能最重要的精，在下部睾丸和子宫部分，其实最重要处在前后脑之间。年老精神衰弱，则间脑萎缩，脑下垂体分泌不足，一般道家是引下面的精液上行，刺激脑下垂体，由督脉转入前身任脉。但现在所传接命法是直接由上面补它，使脑下垂体刺激生命机能，恢复灵力，使萎缩的间脑恢复功能，生命能即可自我充实，故中年人施行此法，六七天之间阳气即可充沛，生命力迅速充实。老年人练习此法，时间需要长些，有病的人亦然。

或者有人要说这岂不是利用妄想妄念的有为法吗？唉！妄念也不错，妄念即其用。即教理所说的“所”，如见得“性”之人，用之更不在乎，因为虽在用，但知道“能”“所”皆空，即利用妄念的“这个”，也是本自清净的。那便不是妄了，是动而不动的。所以修修有为法也无妨。话是这样交代了，能不能透彻了解，修不修都随各人自．决定，尤其是在家人，事情忙，静的机会又少，精神疲劳，特别要注意。当然，道家的大毛病也就在这里，就是不走空的道理，太执着了。所以等到一发生现象、作用的时候，要立刻空掉它，就比较难。故如不究性空之理，不知空，即易落过与不及之病。所以并不是方法不对，而是你自己不会调度。至于何时应该空掉，如果禅定修学有素的人，到时自然会知道的，此法极妙。

现在再枝枝节节零零碎碎地想到何处，就说到何处，来告诉你们一些．好！我答应你们说密宗与道家相互修法吧！道家说人身是小宇宙，在身体上可体会三界宇宙．腰部肚脐以下到下部生殖器海底是欲界，是“精”所管辖的范围。胸至喉为色界，是“炁”所管辖的范围。喉以上直到头上虚空为无色界，是“神”所管辖的范围。所谓乐、明、无念，必依此三界而生。

乐必由化精而生。密宗认为必须将红白菩提炼化了，则身体周身健康，气脉通、脉轮开；打坐时不麻不痛，得乐发暖，便可得欲界定，故说菩萨内触妙乐，即从此开始。再进一步，心轮之脉，难以打开，必须心空一念，方可“脉解心开”。心脉开的时候，“拍以呀（合声读）”的一声，内外一片光明，即到色界的光明定境。再进一步，上到顶轮，头部，“轰”的一声，顶轮震开了，内外光明打成一片，此时定极了，你想叫它起妄念，都提不起来，真正达到无念之境。到此一步道家所谓还精补脑，长生不老，已经不在话下了。要知浑身气脉不充沛，不能得定；即使充沛，脉轮不开，仍不能达到定境，即此理也。由脐轮气脉打开，到顶轮气脉打开，得到大乐，由此得暖地，再到顶地，由此再到一念不生的忍地，即是世第一法，即是说在世间是第一了。当然下面还大有事在，而且与悟得菩提，证得菩提与否，还不能混为一谈。

一般人不知活的方法要领，如道家、密宗有专修下部丹田或海底的，慢慢精力旺盛，常注意下部，即引发欲念，易堕欲界。常守胸轮、修观心、炼炁者易堕色界。常修无念法门，守上部者，易堕无色界。都有所执着，都算是堕落。所平常说超出三界外，不在五行中，这成就岂是随便可到？跳出三界，你要到何处去？有处可跳即不对了。其实，那是说在三界中自由自在，不受业力拘束之意。所以密宗大法要中说，如要想得乐，得定生喜乐，精不化则乐不生。常修其他法门或单修观禅、穷理尽性者，因观理观久了，理固然是愈来愈明，生理也愈来愈枯燥，内触妙乐也不容易发起。故常修无念法门者，会有堕无记果之下劣之报。精不化则乐不生，精化了，有了生机，欲念又要生起，则成凡夫。且漏精果报，还下地狱，这是专守下部之病。所以必须稍稍向上引，略为注意中间，住色界，将之化了变成光明，但久住光明，又有易堕色界的流弊。不失为气如不化，光明不起，习气不易化除，则自性灵光之用透不出来。以上说藏密宇宙三界与人身三界之理大体如此。

同时如前所言，人身心即是小天地（宇宙），才是吾人所应注意的实验道场。道家说：身体内部证得了，则外面大宇宙之理也可证得。佛经上没有一句是谎言，但证得道果的功夫只要在身心内外找。学佛的大致有一个毛病，对佛所说高深之理、宇宙人生、天人之际、菩萨乘佛道等的道理，说惯了，所以打坐用功时也专找大的，没有回转来注意小我的身体。“高高山顶立，深深海底行。”大的道理固然懂了，但须暂时把它放下，先向小我的身心道场来修证，搞透了，则大的理自然证得。

人身背脊有三十三节，配上八块盖骨，先要将一节节不充满的骨髓填满了，才能谈到气脉。一般学密宗者，身内气脉有一点点流动，即说气脉通了，肚子里火辣辣一点烫，即以为拙火起来。其实，这只是初步发暖而已，早得很哩！若是真气脉来，则一身融化，清净圆明，光明一片，始为真拙火、真气脉。真正中脉通了，真可以气住脉停，身体无丝毫觉受；如果还有身体有觉受，则还不是真的通；到真通时，观世界上一切的一切，如梦如幻，自性清净。

再说，用功者何以不能得定，单修的朋友是绝对的对，不要以为比双修慢。双修的事万万不可乱学，世界上有这种法门，先辈中有此主张，但毕竟是正中偏的方法。凡是急就章，终究是险道，虽快速而危险，非大英雄、大豪杰、大智慧、大功德者则谈也不要谈。单修者到底切实而稳当，同样清净而圆满，如何不能达到呢？人世间有三件事，最不容易克服，就是饮食、男女和睡眠。所以首先要少进饮食，一切打坐时的腿发麻发痛，皆因肠胃清之故。佛经上每一句话都是至理，绝不骗人的。

辟谷，这个法门不能随便试，如果不会服气的话，肚子一饿，胃壁互相摩擦，会搞得胃出血，所以必须要先会服气。我说这话不是要大家不吃饭，只是觉得大家吃得太多太不得当了。你们试试看，饭后打坐最容易昏沉，腿也容易发麻，本来三十几分钟不会麻，现在十几分钟就麻了，你们普通打坐，在早上五六点钟和晚上七八点钟最好，因为肚子消化得道空不空的。

再给你们举几个例子作证明，你们只知道虚老一入定二十多天，四十多天的。这种定，他一生只有三次，一次五台山，打坐饿了，锅中芋头还未熟，乃一坐二十多天，出定后锅中芋头已发霉长毛。腹中空虚是主要原因，以后的两次也都是如此。

再如此地的××老和尚，他住××洞时，朋友告诉我，要我去。我一听是高僧，焉得不去？他们告诉我说，只要二十分钟就到，结果不知一共走了几个二十分钟才到。我正好穿的新而硬的皮鞋，脚跟都磨破了，一发奋，拿出当年爬山参学的习惯，一路独自先上山去。到了地头，洗了脸，休息了好久，他们才上来。当时我向老和尚磕了头，就参访起来，他满口土话，好不容易互相了解了，他说曾经一定四十多天。他不识字，也不太了解佛理。过去住山洞时没有吃的，只吃果子，所以能一定二十多天。有一次，和尚们不懂，以为死了，要烧掉他。亏得弘一法师正在那里，他听说有法师迁化，就说：“慢慢来，我去看看。”经弘师看过之后，断定是入定，否则早被烧死了。所以闭关的人必须有内行人照顾才行。我问他：“您入定时是在三十一二岁左右的事吧？”他说：“对。”又问他：“以后是不是很少入此种定？”他说：“是的。现在没有，因弘法事忙。”我参访谈话的重心到此为止，实际上并非如此，是因为他现在年纪老了，勾腰驼背。这话并不是批评人，这是研究道理，对事不对人。当然，营养不好，身体不好，也是不能入定的主因。但话说回来，若要入定，肠胃非清理不可。道家很注重营养的，且要流质多于固体食物，所以要有人护法，饮食衣服医药，都要调好，时间不当一回事才行。从前

农业时代比较容易做到，现在工商业时代可就难了，时间像金子似的，其他种种也都与此背道而驰。很多人一打起坐来，又咳嗽、又呼气的，都是吃得太多，肠胃不清的缘故。我说这些理论都是经过试验的，否则不说。

再看另一个例子，密宗里最着名最有成就的木讷祖师，打坐十一个月，自己把油灯摆在头上，屹然不动，如此刻苦精勤修持，吃点草根维持余命，骨瘦如柴，连衣服都穷得精光的，也不管它。最后实在饿坏了，没有办法，妹妹和未婚妻替他去化缘，弄了肉和酒来。他就顾不了不了那么多了，一起吃下去，哪知这一吃，就气脉大通，而且后来在空中飞了起来。此时，他师父已去世了，根本无人可问，但他的师父早已给他留下锦囊妙计，此时忽然想起师父圆寂以前给他背上背了这个锦囊妙计，拆开一看，只有一句话："此时全靠好饮食。"原来他师父早就算到了。可见不是光叫你不吃东西，而且到时候，脱胎换骨之后，气脉全通了，就能腾空变化。可见有的时候必须要吃好东西。

另外一个证明，就是本师释迦牟尼佛，出家十二年，雪山苦行六年，简直饿瘪了，乃知苦行非道，只是功德。于是下山，接受牧牛女的供养（当然不只是一两杯牛奶），恢复三十一二岁的青年活力，然后在菩提树下七日而证道。由这个故事同样可见非要先把它饿瘪了，然后再加以适当的食物调养，自然易于得正定。

我们这一班朋友通病就在于吃得太饱了,有一顿菜差些，眼睛就瞪得好大的；另一个极端就像在座的法师平时一样,吃得太少、太苦了，一顿饭两块萝卜干，连油都刮光了，太缺乏营养了，这也不行。凡是太多或太少，都容易出毛病，食物调配得适中，才能得定，要点在肠胃先须清净，否则吃得太饱，打坐做功夫，并非在修定，只是等于帮助消化而已。等消化得差不多，又要下坐办事去了，如此轮回食道，永无休止。

佛说人有五盖，将自性灵明盖住："财"，贪财；"色"，贪男女之色；"名"，名闻恭敬利养。道家陶弘景说：神仙有九障，名居其一，一点不错。"食"、"睡"，饮食睡眠皆是极大的障碍，饮食断则睡眠自然少，我在试验辟谷二十八天的时间，中吃饭，精神好极了，根本不想睡觉，两眼炯炯有神，好像要把墙壁都看穿的样子，当然人是稍清瘦了些，肌肉是靠侵略别的众生肉来补养自己的，不过那没有关系，只要什服气就行了。××法师在山上万一绝粮时，可用这个办法，但不可乱搞，要谨慎，否则会胃壁出血。炼气功的法子，据我统计，佛道两家共约两百余种。气功是用鼻子，可通气脉，服气是用口，......到第三天时最难受，其实人是不容易饿死的，法国人试验绝食最多可维持七八十天，他们还不了解服气汗，都不会死，只是心理上觉得会饿死的观念，精神的力量太威胁人，这观念的力量最严重。第三天饿得精疲力竭，周身无力的样子，第四天精神来了，也好了，再服气。所以道家说如用此法，不饮食，三年即可御风而行，能不能，我不知道。服了气也什饱人的，还打嗝，何以见得？打坐到某种程度以上（除肠胃病外），即使不服气，气仍然会自然充满，人即会舒服，念头也会清净。肠胃病者也打嗝，但内行人一听即听出来，何者是功夫上气脉将通未通的嗝。切记，辟谷时要喝适当的水分。

今天第四天了，现在暂时告一段落，我已报告过，要听你们几年来各人修持功夫的总检讨，然后我们再来商量商量修为的法门，好吗？
（部分检讨报告缺失）

文光：我这几年来，一直都跟在老师旁边，各位都知道，但是实际上我并没有什么心得，也没有什么特别的进步，这实在是非常辜负了老师和各位的爱护。只是这几年当中在个人的感觉是好象是走在一个黑暗的角落，好象看了很多事，好象懂了很多事，但实际上可能没有懂，好象知道应该做什么事，好象知道自己的毛病，但只是好象而已，究竟打不开自己的圈子。为了打开这个僵局，我想现在只有出国磨炼一途，所以我打算今年出国去，去开展自己。

关于修持方面，就是关于炼精化炁方面，在我的经验，是说漏精以后，有时候并不是全部漏掉，反而可以帮助我们打通气脉，这是我的经验。不知道各位有没有这个经验，就是漏了以后，一两天内气就更进一层。不这样的话，反而没有进步的现象。这是我的经验。但刚开始学打坐的话，可能还不致于有此现象。现在听了老师的严格造诫不可漏丹，更须要严守欲念的心戒，这点须要注意。我希望这次老师能跟我们详细讲修持的方法，以及中间过程的变化。

杭同学：我今天没有什么可以报告的，刚才老师一说要报告，我心想惨了，这下子没有东西可报告，我就简单地说说：第一点，我讲身体方面......这个成绩非常的差，所以只能这样简单地报告。第二点就是试图以科学的立场去研究它，虽然我不是一个学科学的，我是学哲学的，但是现在逐渐转向这方面，是试图以科学的立场来探索这个佛学与佛法。其实讲起来，没有这个福缘。我不是一个佛教徒。如果勉强把它分为四种信佛的信徒，我也许是其中的一种，只不过是站在佛门外面，以一个现代人的立场，希望能对这方面所谓身心性命的人生的真理，尽我的力量探索到一点。因为很多在方根本还没有动手，所以谈不上成熟，有很多地方连一点影子都还没有，我想不应该事先乱报告，这是第三点。还有一点，就是这次打七和上次我参加打七完全不同的方式，这几天听老师讲的情形，我有几点想法，佛教已有两千年历史了，如果佛教希望继续不断地维持发展发扬的话，在今天必须不仅以一种宗教的立场，也不仅仅以一种普通学术的立场来发展它。所以老师这两天说得非常的好，可以说完全不是一种传统佛教的主张，说得非常坦白，而是很深入的佛教的看法，所以我听了可以说非常过瘾，非常合我的......
师云：胃口。（大众哗然大笑）
杭同学：心里的要求。

师云：对你的胃口，没有关系，不要编文章。

杭同学：我想以后的佛教，如果是想继续地有前途，也只有以这种态度来探索它，发展它，因为佛教里面东西，名堂很多，里面是个宝库。如果继续以两千年来的方法，照旧方法来继续宣扬的话，似乎不易适合这个时代。因为佛学一方面是个理论，一方面是个方法，道理是不会变的，表达道理的方式，实践学问途径的方法，这两个如不改变，恐怕不容易达到探索和宣扬的目的。所以我觉得老师这个态度非常对，还是这个……老话，过瘾，对胃口，非常正确，完全是一个科学家的……虽然老师不是研究科学，但老师的这个态度我觉得非常科学，完全是以科学家的态度和学者的方法来探索和研究它，是我的一个想法，其他没有了。

师云：不怕真没有，只怕没有真。

孙教官：我今年感觉参加打七和去年大不同，这个心情很不一样，去年如果我报告了下去会哭，不过我有个狠劲。[从小就狠,我记得小的时候光屁股背书包上学，回来经过杀猪的地方看得过瘾，回家吃饭都不肯，要看杀猪，一刀子捅下去，那个猪叫，流血，一会就翘辫子了。（众笑）后来呢，来个杀牛的，这回就不看杀猪的了，杀牛的刀子大，牛个儿也大，流的血也多，更过瘾，所以小的时候就狠。]

去年我觉得不行，不愿意流泪，一狠心就逼回去了。今年狠不上来了，没有了这心情。不过，我有一个观点的转变。去年呀！我有一个什么感觉，我觉得在老师家里的那些人，参加禅七的这些个人，过我自己也都算上，为什么都围着老师转来转去呢？没别的，都想吃他的肉（众笑），都想从他身上剜点东西如挖矿似的，每个人都想剜得多，可怜！嘿！今年想想就不了，不是这个看法，有的人在剜，你没东西怎么剜，应该让人家剜，这是我今年和去年很大的一个认识转变。过去是小乘，现在这一点是大乘。

（众笑）

真正正式学佛也不过去年打七后，打七前还是模模糊糊，我学的时候，大概是我们老师看看我还可造就，有一天跟我谈，他说，你究竟要做什么，你要立个目标。你还是为着身体好就算了，还是要在道上多得一点呢？你要立个志向。我那时浅近得很，我唯一的希望，一切的事业前途都在这身体上，身体好了就行了，所以我就说我要身体好就行了。老师说，那太容易了，那你为什么不学道呢？你说我这个人笨得什么样，究竟老师这个道是什么道呢？假如说是孔、孟之道，对一个人生也就够了，还要什么道呢？这个佛呀！老实说，我以前真是对这个佛毫无印象，活了四、五十岁，毫无印象。尤其我那家庭，受我父亲感染很大，我家乡那个大寺院改了学校学堂，那个佛像都是我父亲把它扒倒的，没人敢动，他老人家自己跑上去把个佛头刨掉了，搁个绳子往下拉，他说你看看这有什么关系，一点灵都没有，把这个拆下去，大家就读书了，他是这么个人。我小的时候，他就跟我说，佛是弗人也，不是人。去年我还听杨管老讲过这句话。我出在这么个家庭，对这个佛没有什么印象，后来慢慢发现了，而当时也只知道有道，反正道就是好，道没有坏的。我说好，老师要是能够引我入道就好了，老师就说那你为什么说身体好了就算了。

后来看来看去，还阿弥陀佛。那么已经进来了，就在里面幌，这一幌糟了，就愈幌愈深，幌来幌去，现在幌不出来了，现在不幌这个还不行呢？（众笑）。学佛的机缘是这样子，也许是前生注定，我们亲家夏先生常对我说，老师对你特别喜欢，特别赏识，我说这是缘。这个缘不晓得是哪一生哪一世结的，我也没想到跑到台湾来碰到老师。碰到老师根本没想到学佛，我也没想到老师拉来拉去把我拉到这佛里头来，我也没想到入了这个门来那就定了，这不是缘？也许是多少生注定的，我学佛的机缘是如此。从去年打七以后，我就深深地秉承老师说的话，不要丢下，不要丢下呀！我就立定了志向，这一年绝对就这样坚持下来，前半截很好，不过后来，我现在就是报告我个人的心得给各位同参的，也有老大哥，也有小老弟，做个参考，不管它好坏吧！总是我个人一点经验。我这一年自己修持可以分为三个阶段。

前几个月，我是完全照打七以后老师指示的这个方法做，很好。我从来也没有想到要在身体上找点感应，找点身体上的变化，但是后来慢慢地体验也有，内脏里的病，逐渐减轻；气脉也有向上冲，很快，几个月就发现了；后来鼻子里流鼻涕等，这个现象也有了，当时还不觉，后来问老师，知道这是一种过程。不过我始终也没有断过念准提咒，这一年中，再累，夜里我也要念下来。以前念，好像都是为我自己念，后来几个月以后，我想这多无聊呢？我算个什么东西呢？为我念个什么呢？我想父母的恩没有报，为我父母念，每天晚上我念咒，要拜佛，替我父母祷告，为我二老念咒念佛。那天在夏先生那儿，跟那位先生也谈起过。他问我梦见过没有？我说我念了一百多天了也没梦见过。从那以后大概十几天，果然梦到了，梦得还很不愉快。梦见我母亲在家，盖了很多的房子，这房子盖得好大，很多，有的像仓库似的。我父亲好像是出去买木头，买砖瓦似的。很多工人。我说：妈妈盖那么多房子，给我留一间当书房吧！我母亲看来还很不满意，说：你爸爸讲这个房子都有用途，哪有给你用的？我说这怪，我很不懂这事，你就这么个儿子，盖这么些间房子，怎么一间书房不给我，怎么这么刻薄我，很不满意。我就出来了，外边看了还有大院墙，我就出来了，一会就睡了。梦醒后，我感觉得假若这个梦境是真的，我就当它是真的，可能是，也许我这个愿心，佛啊！菩萨啊！对着我父母啊，拯救了我父母。盖房子这是个生生的气象，后来我那么考虑考虑，没有我的房子住，大概我还是不该死，要给我留间房子可能就住进去了，这个可能有些道理，我现在还坚信我这个梦有灵。近来呢，后来这三个多月，我就花这个时间转变一个方向念咒去了。第一个，给我们老师祷告；第二个，给我过去生活中，凡是受我伤害的，或对我有恩惠的，以至于伤害过我的所有的众生，我愿他们都好，那么一直念到除夕，到除夕那天，我也不闲着，我这个心愿是到哪天就到哪天。现在我那个工作是过去了，我在持咒方面是这样，我感觉有效验，有好处。

个人参究方面，《金刚》、《法华》、《楞枷》、《楞严》等的原文我是看了，老师的《楞严大义》我也详细看了，但是得益并不太深，还是看得不够详细。《法华经》只看了一遍，更是不够深入。《金刚经》比较看的次数多一点，我自己看出的心得，只是“无住”两个字。后来看到老师的金刚经三十二品偈颂，我又得到这个“善护念”。那么，《金刚经》就是得到这样五个字，这五个字的受用很大。这是在读经方面。

另外就是读《角虎集》和《指月录》。《指月录》呢，我下的功夫比较多一点，没事就看，没事就看，不通的地方，不通的时候，我就让它过去，我的方法是这样。不通就过去，但是心里不把它放下，随时随地提起这个念头，把它想一想。看到什么样子呢？有的时候睡觉还拿着，看完了，甚至睡着了觉，做梦，还读《指月录》呢，那个句子稀里糊涂读起来，都是《指月录》上那个生生硬硬那种句子。不过我的方法就是和抓彩似的，完全是运用我的灵感，也可以说利用下意识，随时翻，翻到已经读过几遍的，就再翻开另一面，这面里头读几行，撞上就撞上，撞不上就过去了。这个灵机和撞彩似的，有时候就让我撞到了。也可以说我在参究方面选用这个方法很有心得，得益也不少，很有效果。这方法我也向夏先生贡献过，向我们表兄也贡献过，可惜据我旁边的考察，他们两位都没用上，这是我个人的心得。

我对坐禅方面，客人太多，我白天简直没办法坐，只好晚上坐一个钟头。半个钟头这两个咒子念下来了，然后半个钟头再坐，这么一气下来就是一个小时。天天如此，有的时候弄到两点钟才能睡觉。不过现在过不去的这个关，就是上午和尚所讲的一样，鲁居士讲的也是差不多呀，总是二十、三十来天就漏掉了。这一下子还不是一次，有些时候连续三次五次，才停住。停住了，再下去再从头来吧，又到二十、三十来天，又来了，总是几次这个样子。这一年，差不多总有三次，四次的失败，自己有时候很悔恨懊恼。

所以我这个人这一年参究心得的结论，就是以前仰仗儒家、老庄的东西，这几年的离乱、孤独、国破、家亡、逃难，这些个灾难哪，很得庄子的好处。那么做人方面呢？也很得儒家的好处。可是学佛以后，才晓得这个东西，光是读儒书有解决不了的问题，深度也有不够的地方，同时那是勉强的，不够自发的。佛教它高明就是在它比儒教的东西开阔，道是一个，它比它开阔，它能够使得你自发，使得你自动，这是它好的地方。同时，比老庄好的地方呢，就是老庄有点过分浪漫，庄严性不够。那么学佛呢？它这个庄严性超过了老庄的东西。把这三个东西能够得其大要。儒释道三家的东西都能把它融会贯通了，我想这个人在道上就差不多了。可惜我现在这个功力还差得很，我想以后要下决心跟着老师多跑几年。这个老师的宝藏我还得掏呢，从去年开始掏，这以后还得挖宝呢！（笑）什么时候挖足了算数。（众笑）这是我这一年来的心得，这个心情与去年已完全不一样。

另外，我还附带地报告一些临时的小的做人的态度。我在以前很厌人，看见什么都讨厌，总是鄙薄人家，瞧不起人家。那么前天我下山去，回去经过卖桔子的地方，我喜欢吃阳明山的桔子，又便宜。阳明山的桔子，我感觉和我一样，肉又酸，皮又厚。（众笑）我买呀，我就装口口袋，差不多够我吃两天的。我说好摆秤吧！那老板说，要两斤好了，还差一点点两斤。我说，可以呀！好。大概那是俩夫妻在那儿卖的，两个人乒乒乓乓地在那儿不管好坏，半干半瘪的大概有六、七个都给我塞进，慢慢地秤起来了。要是按我过去阿兵哥的脾气，上去就骂了他一顿，我不要了。现在我看他这样可笑，当时就感觉你看这两个卖桔子的俩夫妻，可耻可鄙。但是怎么样呢？可悲！可悯！可同情！就是这一点点小事情呀，你可以做面面观。在以前只是看到一点，你怎么这个样子卑鄙呢？是吧，现在你把卑鄙那面翻开看看，还有其他的可看的地方，他不是为了生活吗？他要不为了生活何至于这个样子？我觉得他欺骗我一下子，虽然他骗不了我几毛钱去，我能容忍他一下，心里倒也蛮舒服，人生就是这么回事。这是我人生观比以前也有不同，我的报告就是这样。

师云：“人生踪迹如何是？”下一句？

孙教官：“应是飞鸿踏雪泥。雪上偶然留爪印，鸿飞那复计东西。……”

师云：对！就是这样。

韩居士：参加老师的第一次禅七，老师让我们参参这个“无”字，我也参不上路。参不上路，又不敢念佛。弄得这个头乱七八糟，又不敢不参，又参不上路。第二天哪，还是让我们参，又改了，参“念佛的是谁？”也参不上路。第三天就告诉我们，说你们不行了，都不行，持咒惯了就持咒，念佛惯了就念佛，各搞你们的熟路子吧！我一想这个其他的都不会，就晓得个念佛，正好，非常舒服，就念佛。念到第四天中午的时候，那一堂发现奇迹了，就是这声佛号愈念愈快，同是也会参了，参什么，并不是老师说的那几个话头，而是我从前看禅宗的书看到的，参的是“所思何事？”就是你所想的是什么事，这时候就这么问自己。老师常常打我的棒子，就说我一边念佛，一边打妄想。我承认，一边念佛一边参的时候，妄想它还钻进来。这个妄想它好厉害，我再看看你能钻到什么时候，愈钻愈少了，一边念佛一边参“所思何事”。这样结果浑身发热发烧，同是发乐，刚才老师说这个乐呀比男女之欲还要乐，这个的确是，我是得了个经验，这个滋味，几乎不能忍受，可是我咬住牙忍受下去。

到了这时愈念愈快，这个气都喘起来了，喘粗气，喘到最后想起了《金刚经》上有两句话，说是“若以色见我，若以音声求我，是人行邪道，不得见如来。”我说我这样念佛，又这个又那个，不就是如此吗？应该把它丢掉；同是我还看到《大乘起信论》里头，好象说，什么都要舍，都要丢掉，我现在且把这个佛号也舍掉；同时我还常听老师说过“悬崖撒手”，我说我撒回手试试看，一下子就把佛号扔掉。刚刚扔掉，老师引磬一敲，开静起来走了，走了两圈，我说刚才这是怎么回事呀？这是什么东西哪？喔！它就想起来了，就是这个！就是这个！不知不觉地自己就抽抽搭搭地要哭，老师说要哭大声哭，我就哇一下子哭起来了，我就觉得自己这一声

，声震屋瓦。老师又说上佛前去哭，我就在佛前跪着，自己觉得非常痛快，虽然不如刚才那个大乐痛快，刚才那个大乐我不能出声音，现在我一能出声音更乐，后来哭了一会儿老师就说不要哭了！我止住了。老师在我发大乐的这段时间，好像看到我心境起变化的样子，告诉我现在应该舍了这个佛号了，这一声一声的打动了我，我就听话。

每次打七我都做了记录了，做记录的时候，我这个心还是能自己管住，不跑到外面去。杨管老打了我一棒，我倒是得到好处，就是在小参的时候报告，我说我现在还是佛号不断。管老说你是参禅来的，怎么佛号不断，这什么话呢？你现在暂时不应该再念佛号了，知道了此事，才知如何念佛。从那一棒，我居然能不念佛号了，以前我念佛跟机器一样的，不能断的，这回断了。我自己有个比方，我这三十年的念佛，好像是“生起次第”，而这声佛号打断了呢？是“圆满次第”。我自己这么比方，后来老师也说我这个比方有道理。

后来有事提前离开，回去以后发现奇迹了，就是“圆满”的那一天，吃过午饭，午觉睡醒了，自己觉得正在喘粗气，同时身体非常舒服，可是眼也睁不开，好像这个身体没有了，想动一动，身体一点都不能动。过了约半个钟头光景，就使劲试着蹬这个脚。费了九牛二虎之力，蹬开了，慢慢地松散开了，可以下床了。类似这一类的情形，在一年之中，又经过了四次，我报告老师，老师说这个情形往好的说很好，往不好的说可能将来会瘫痪。后来老师又告诉我几个方法，就是多运动，每天要出两次汗，不要让身体太胖了等等。我照做以后，就不来了。
　　师云：不来了也就算了，省得瘫痪。

陆居士：兄弟算起来跟老师认识年数不算少了，在老师这里也得了一些益处，但是往往是三天打鱼，两天晒网，一拣了一点便宜，回去享受几天就算了事，又过去了。我第一次到基隆认识了老师，那个机缘也是很偶然，就是我拜读了老师的“禅海蠡测”之后，在我心中想像这个人一定是道貌岸然，而且年纪也大得一塌糊涂。最后沈XX
兄叫我去拜访，我就不愿意去，我说这个老家伙理他干什么，去拜访他做什么。后来他说XXX在那里。我信佛是XXX带我信佛的。我去看XX去，那个时候XXX说要介绍我到老师那里去，我都还不愿意，我说算了，不好意思，我走了。结果还是认识了。当天就承老师很慈悲地指给我一条路，那时候就好像猪八戒吃人参果一样，什么味道也不知道就过去了，迷迷糊糊的有是有那么回事情，也不晓得什么禅不禅。

后来老师教我念观世音菩萨六字大明咒，从那时候开始，我走路也好，坐车也好，洗衣服也好，随时念咒，很少有停下来的时候。到后来有一个机会学准提法，准提法是跟另外一位老师学的。不是跟我们这位老师学的。当时我们老师另外教我一种持大明咒的方法。哦！我把这个方法学了以后，马上就应用，结果很快就发生一些现象。同时跟其他那几位和我同时学准提法的比起来，似乎他们进度很慢，跟我比起来他们差得太远了。后来回去之后，我就向公家要求，我本来是办公的，我宁愿扫地提开水，就是不要用脑。我把所有的时间用在持咒方面。每天早晚按时修准提法，有一天晚上在修完准提法之后，就坐着不想起来。我觉得应该起来了，而我居然这时候不想起来。这里面有个矛盾了，这里面哪一个算我呢？这时候楞了一下，我紧跟着又一想，另外好像还有一个我在分别这两个我，我就奇怪呀！我又再往上一追，往上一追的滋味呀，身上一下子就捆紧了。

晚上头痛，只想一撞墙就好了，所以半年都不敢持咒，以后梦遗，久而久之，就荒唐去了。只要头一痛，花几个钱，头就不痛了，只要头不痛，就又恢复持咒，但正轨准提法不修。

今天听了各位报告后，有一个感想，我这个人应该安分。我对老师花了很多时间考验他，到底是真有两下，还是沽名钓誉。这多年来接触佛教界的人，似乎一提起老师就摇头，不但佛教界，很多人如此，而这些人却从来没有见过老师。我起先也不明白，后来见到某一本书上说，大凡一个人的思想比社会前进很多的话，则不为社会所容，如耶稣等这些人死后多少年，才真知道他伟大，但人已经不在了。现在大家很侥幸的，老师还健在，还能亲近他。这次打七后，知道该走的路线，而且对于一些修持过程中发生的现象也不会恐惧了，希望大家珍重这个福报，不要让幸运偷偷溜走。等老师溜了不在时，后悔就来不及了。否则人生遭遇很难说，以后天南地北，谁也不知道，如不好好地把握它，未免太可惜了。
　　师云：你这条孽龙，话太多了。

沈教官：我对佛教可说一无所知，只有简单报告自打坐以来，生理心理方面的影响和反应现象。去年也有此机会，但未便勉强，且不知打七是何意义。自海外归来，曾试探性地向老师提出，蒙老师厚爱，允许参加。

前年经友人介绍认识老师，并非为学佛学道。打坐时，老师也未告诉我姿势，只说要把国术外功功夫化去，但我舍不得。老师告诉我服六口气，吐一口气，这样以炼武功方式炼，将两个榻榻米拼起来，呼吸、吐纳，一坐半小时以上，后来五十分钟到一小时硬炼。但心理上觉得好像看到什么东西，睁开眼又什么也没有，知道是心理作用。所以至今约一年半，在意识上现象皆无，坐时只觉得时间甚短，呼吸七七四十九次，约二十分钟，以后即觉身体疲倦，即自然呼吸，杂念少，有点迷糊。一次身体向后仰，以为翻过去，但并没有，心里有点怕。某晚很厉害，心里很怕，肚子里有反应，有东西自然上来，当时并未作何种呼吸，即感觉有气沿背脊上来，逐渐全热了，心中甚害怕，因为练拳时曾听说过有走火入魔的观念，一会儿忽的散开去，人也轻松了。坐时身心都觉得安静，有时以炼武功方式，有时泪水流出，并非是心理的原因，而是内在自然流出，有些痒。以后跳动，现在还在跳，但下面要上来，头上也在跳，嘟嘟地可跳上好半天。有时害怕，老师说无所谓让它去。现在后颈骨的气不易上去，有时仍然以炼气方式吸

进去，用嘴无声地呼出。气非常微细地进去，如拳上说气深丹田，到相当的时候，气自然上去，即当气尽量吸入腹内后，气自然向上来，不能上的，最后要帮助一下，热后再松掉。下座很舒服，但与以前几次舒服不同，在背脊里发热，生殖器上如针刺，但微痛而舒服。

遗精的问题，有时有，以前未做内家功夫前，我好运动，很疲倦，夜里呼呼地就容易睡了。从前背脊上开过刀，因为有硬东西，不痛也不痒，某省立医院外科主任是友人，说必须除去，否则麻烦，开出有如面上青春痘一样的东西。平常一年两年去发泄过一两次，很少，因为平常以运动来发散，否则性欲很强，开刀后打了约十支针，故好些。现在晚上如非梦遗，次日必头昏脑胀，如梦遗了就较好。但中西医都笑说不如找个地方发泄一下就好了，偶而玩一下，心理正常时无恐惧，则玩后心情好些，满身暖暖的样子。从前练功夫（不是打坐）最多约四十九，不到五十天，一点没遗精，但五十天后就非梦而遗，在生理学上有梦较好些，我因在某军事学校教国术，对解剖及生理学较多研究。

个人工作方面，教的东西，都是伤害身体的东西，故自跟老师学后，除不得已情形外，即尽量避免或减少，一般正课，学生要学时，一定要讲武德。在拳术上拜师时，不轻易讲授擒拿。如教，一定要点香点大蜡烛，拜师，很郑重其事的，偶而在工作上还是教一点。在生理上，我觉得要一个人死，非常容易。

至于用之于救人方面，从前有人说“死”过去两小时还可以救，但不一定。依个人经验，各人体质健康问题很有关系；另一问题，如身体和血液还热才可以，否则冷了就不行。救人的方法很简单，任何奇妙的事一说出来，就没有啥稀奇，因为血瘪住，如人年纪轻，身体强，也可以自己自然地气冲开活转过来，至于方法呢？就是将人的两肩向后扳，翻过来，背后第六至第七节之间，我们谓之还阳穴，不知法师打金针叫何穴道。

XX法师：叫“肺俞”穴。

沈教官：用掌对准此处敲几下，或用手指戳几下，如我们无功夫不会点穴者，则敲几下，因为指头较硬。自己用生理学来参考，此处谓之肺门，等于开关一样，肺是主掌呼吸的，气如暂时停止了，则对准此穴，也就是肺部中心，加以敲打，则肺活量扩大，肺部呼吸作用又继续。氧气进入，故血液也动了，人也活过来了，这是学理……

师云：昏迷后的情形，你给大家报告一下。好作生死问题研究的参考。

沈教官：还报告一点，人昏过去，若不救就要死，救活他后问他“死”后的感觉，有的说睁开眼后昏昏沌沌不知怎么回事，有的说，看到何人，或回家后，做了好多事了……等等，究竟怎么回事？又有一个跳伞的伞兵说似乎像在跳伞时一样，总之好像隔了好长的时间一样。其实，拉下来到救活不过两三分钟的事情，因为怕时间长了对他生理不大好，有伤害。但他们都觉得似乎有多少多少日子似的。

师云：此乃独影意识的作用。故罗汉入定八万四千劫，在人家看起来长得很，在他自己不过一弹指时间。像他说这种把人拿过去的方法，拿过去一两分钟时间就好像经过几十年，所以说“黄粱一梦”。入定的人相反，但作用和这东西一样，故叫你们做功夫要实地研究，假定一个入定的人，我们看他在此坐了三百年，在他自己不过一弹指之间，故如不见性的人，不知道的人，纵坐千万年还是没有用。普通人未经过禅定的训练者，做梦时闭眼不过几秒钟，而你就以为做了一天一夜的梦。一个人睡六七个小时，其实真正熟睡不过一、二十分钟，一个梦境不过几秒钟的事，梦境最长的一、两分钟，即如他说把人“拿”下去的一两分钟而已。

沈教官：记得从前上海时曾有一事，某人在上班时中途在外滩不到的地方，被电车碰倒了。大家都认为他已死了，救护车送到宝龙医院，医生检查也认为死了，送往太平间。过了好半天，通知死者家属，又过了相当时间，这个人忽然又活过来。事后别人问他“死”后的情形，他就说当时电车一碰毫无感觉，并不知道。还觉得如平常一样，人还是照样跑回家，但他家里的人不认识他，只看见他太太拿一盆洗脸水泼出。他说：咦？你怎么拿水来泼我？他太太也不理他，他更奇怪：咦？这怎么回事，和他太太、家里的人说话，都不理他，简直没有办法。正此时、报凶的来报信，说你先生早上被电车撞死。现放在宝龙医院太平间。他更奇怪说：咦？我好好的，怎么说被撞一忽然间想起早上之事，于是跑到太平间去，一下看到自己尸首，这样就活转来了。当时我觉得这是迷信。但现在可以证明，因为现在用教练的机会来试验人，的确有此事，不是迷信。那人的话是真的，因为他如同做梦一样出去，后又回来。当时那人若找不到自己的尸首，可能会死掉，这是我自己的想法。现在才知道有个什么独影意识的作用。

师云：他还有好多资料，可供研究灵魂学的人参考，同时对我们做功夫的人也很重要。等会儿我再做结论，一样一样地为你们下批判，每人要还价钱出来。现在大家且休息十五分钟。

沈教官：我还有一点点意见要报告，不然心里痒痒的。

师云：好的好的，话要说完才好，忍住不说，大概比什么都难受。（众笑）

沈教官：这几天打七，我很有感想，大家休息时，虽嘻嘻哈哈地谈笑，但我觉得有多少人生真理在里面。我自己有一个观念，不论事情好或坏，各人观念不同，我自己本身往往做多少傻事，将别人事负到自己身上来。认为只要违反人性的即是不对的。所以我最喜欢管闲事，当然管闲事的结果不得好处，但最后还是要管。最后还有一个心愿，记得前年夏医官谈到说应该拜师。我也觉得应该，但总无机会。在大陆拜师是很隆重的，香烟、蜡烛，我认为如此庄重是对的。我如果尊重一个人，必自衷心发出，今天有此机会，认为这个地方很庄重，因为老师对我很厚爱，在这个好机会里我要拜师，我平常对人不乱称呼，平常皆称老师为先生，今天要拜了。

师云："先生"和"老师"还不是一样，早就等于拜了。不必了，不必了，拜与不拜一样，有什么用。

沈教官：不行的，不行的。

（接着沈向老师行拜师礼。）

萧先生：去年打七完毕后，许了三个愿，做为修行努力的目标。今天检讨起来，每一个目标只做到极小的一部分，今后仍要努力。每个月总经常把我的愿拿来看一看。去年经两次打七后，对空、有、万法唯心、心能转物，虽未做到，但绝对相信，深信不疑。

进一步认为佛学，如以科学证明一当然老师正在努力一科学证明是否能证到，也有问题，但是这个东西完全是两回事，这是观念。且觉所有宗教，中国的儒释道，推到最高点，都无甚不同而已，是一样的东西。不同者在于深浅及解释的方式、说明形式不同而已。在这个原因之下，所以我觉得禅宗运用无穷。某些地方，即以基督教方式也无不可；某些地方，在公开场合，即以儒家学术；某些地方又如何......都未尝不可，因为最高点都是一样的。且进一步，若干训练问题，因为人性本来是善的，都是可以改变的，只是方法不同，当然背后习气太重办不到。我也和南先生谈到，是不容易改，但在我的感觉里，似乎应该都可以改，且因为许多基本观念的发展，对政治学，经济学及其他几门学问，有新的看法。因为出发点不同，不仅否定了那套低能的哲学，而且对其他方法，也有许多看法，增加了对今天人类社会无限信心，及无限的道德责任。

其次，在修持方面，非常惭愧，只读了一些书，了无进步，若是身体稍起变化，倒不困难，稍微多坐一些时候就可以。啊！但克服不了。去年腰、头痛得不得了。有一次我以为心脏病，和人说话，忽然不对，头晕了，说晕就晕，糟糕，找医生看是否心脏病，结果无事。后来老师加以其他方面的研究，认为不是病，且不是坏事。但和其他同参一样，身体压力受不了，实在不易克制。其他还好，但不得不修身，同时又怕它，希望只在般若智慧上多努力，不要弄这个，麻烦透了，可是又不能不弄。在这当中很彷徨，希望今年起决定多努力，以往惭愧很少进步，今年禅七想身心多收束一下。我觉得除静坐要找时间外，护念非常要紧，事情一忙，就容易丢了，一提醒就警觉，身体就起变化，但总是丢了。所以想这几天多锻炼，能随时护念，日常生活能保持。困难的是，不论如何弄，总不能入定，虽比较清明一点，但总不能入定。

黄老居士：杨先生是我的善知识，由他做压轴，我现在先来讲几句话，不知可不可以？

师云：好的，好的。

黄老居士：过去几天，老师说了很多过去研究道禅密的经过，今天老师要大家提出对过去所说的有无怀疑之处。上面几位同参所说，或如一篇极美好的自传，或则是一种功勋。我非常惭愧，功勋一点都没有，自传则过去的已过去，不必谈，将来则不敢说，能说出者只有现在。现在在关中，所做的功夫可稍微报告一下。老师答应要说修为法门，等老师开示之后，再看看。

最近坐禅的情形，可说稍有进展，每次坐禅总可以坐四到五个钟头，而且坐的时候自腰部以下非常软，好像棉花一样，并非用手去摸它，而且感觉它软。从前老师说打坐时最好结三昧手印，这个很好，但是一两个钟头还可以，时间一长手就酸了，似乎还不如两手随便放置在膝头，这样对我很自在，因为身体也可以直着。老师说还是以三昧好，所以我平时还是三昧印，只是手酸时才放两膝上。此时手如牛毛一样的轻，在腿子上好像没有东西一样，似乎可以浮起，非常舒服，此是禅定的情形。现在每天早起后，先作柔软体操，再作密宗九节佛风，宝瓶气，现在又训练用肚脐呼吸，最近连着五六天子时以后，会有阳举，当时无欲念，无梦事，举三五分钟就下去，老师说过去有辟谷法，我现在晚饭不吃，觉得很好。

杨管老：你那个对六祖的话头的事可报告一下，对大家有些益处。

黄老居士：是的，前几天看圆明居士驳斥汉月藏说，对六祖偈"菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。"说他未彻悟，我对此好奇怪，何以说他未彻悟？想了好久不明白，前两三天，我在厨房早起烧开水，忽然悟到，对了，因为这完全是在空里面。也就是老师常常说我，你老是修无心的法子，只是空的一面。老师也未说明何为一面。啊！我这才知道，六祖实在一直等到五祖和他说"......应无所住而生其心"，他才大悟，因为六祖那时作偈时还是住于空，所以是未彻悟，要应无所住时，才知应两边不住。所以我们说破参时，初关是修空，重关是修有。我彼时奇怪，如何先空、再有，后来才知道。不知对不对。且应该加一"破"字，初关是破"有"，因为一切都是空的，要破有；至重关时，破"空"，因为一切空，也是有，所以妙有真空，真空妙有，当空时并非没有"有"，不过是要破有；到有时并非说真有，而是破空。后来我将之报告老师，师也印可，所以个人认为此了解之后，也许可说透过重关。不知对不对？

杨管老：我觉得信佛人，应行解相应，中国人做人说应"心口相应"。去年下半年我自觉到我的行解不相应，"解"是蛮通，作是未能作到。如真学佛人，学佛干什么？我现在弄清楚，并非为修仙成佛，与诸位今日报告的观念不大相同，其实无佛无仙可成，只是返回本来自性，本来面目，只是自己返本还元，回到那赤子之心，所谓赤裸裸干干净净的，没有东西。至于如何来还元？说了这几年，大家都知道，所谓损之又损，所谓能舍，肯把你的恶习惯都舍了，能把过去根尘上结集的无明弄光之后，才能还元，才与佛相契，就是佛，就是性，理论如此。但光在理上讲还不够，学佛要能修，能行证，尤其教理上说信愿行果，信了所以才来磕头。"愿"就是立志；不然玩不下来呀；"行"就是问我做到没有。所以去年下半年我发现了许多，今天我已经六十岁了，过了年就是六十一，兄弟个性也很强，年少得志，过去的环境太好了，从来

没有下过人的，都是“上”人的。所以自大、自恃、自狂，这个心理是几十年来造成的，这几年学佛以后，是在变，但是现在发现变得不彻底。

去年偶然有一件事，我错了，后来发现大错。我从来未自己忏悔过，懊恼则有之，忏悔则从未有。此事直到今天我警觉是我自己错的，我认错，表面虽未痛哭流涕，但心里则痛哭流涕。我学佛这多少年，我对自己要求变更气质，但未变，我应该行解相应。所以我痛切自责，到现在还没完，所以我认为要讲行解相应，在于你要如何自责，要在行上与解上符合。你说老师印证你初关破了，但你在行为上没有破嘛，所以要行解相应。学佛的人头一个贵知见正，第二贵行履。躬行实践即是行，故兄弟立志要行两件事：第一、你们看见我这两天雪茄不吃了，以后我一天天地要把我的坏习惯逐渐丢光。这是蛮享受的事情，也没得哪个来限制我，我要改嘛！既然学这个东西，就得找这个麻烦。你们看！第二、现在我做的事，我忏悔了，晓得错了马上改。但第三天又来了，马上又知道，但如何可以不犯，马上不犯，忍还不行，如何能做到不犯，才算有用。不过现在能忍耐，改，是一进步，做到后来，应做到不犯才算进步，我现在随时注意此问题。所以我觉得学佛成仙，就是释迦牟尼来也是做人的，理论上涅盘，还是要睡到棺材里，两脚一伸，人都要死的。问题是既然学了这个东西，不论我们学儒，学道或学佛都可以。我觉得人未做好、未做对，一切都谈不到。而都应该要先做人，所以人学对了，即是学佛学仙学对了。所以在理论方面，现在不敢说知见正，但经老师许可，看了这么多的书，大概不会歪到哪里去，不会有邪见，因此我要提倡注重行履。所以今年头一件事正式表明，我年初一起不抽雪茄。其次，忏悔的事，尽量试验不要再犯，夫子说不贰过，我已犯了这两次，不过没有起来，但是为什么要犯呢？我自己研究，还是恶根性、无明、无始以来的习业，过去的环境，自己的错，自己从来不知道。你说我错了，老子当家的，你说我错，我愈要错到底。但是这几年学佛，做人上当然不同，现六十岁的人，还是犯错、犯大错，这是不可原谅的。所以痛苦是我心理的，连我老婆都未说过。今天可以报告诸位，我可以安慰，这是我的进步，但我要贡献给诸位，我今天听诸位这许多报告，虽然只有十几个人，可说无奇不有，这个味道好极了。但我特别提出自己的经验，我看见诸位都是说身体，或是说成仙成佛，都想得定，在心理上都未考究到，都是朝前走，都是乐观的，退后责己的都未做到。所以我现在责己，特别提出来告诉诸位，既然在这个学问上用功，头一个是知见正，第二是行履，行履呵！不要忘记，我提出自己所做的功夫告诉各位。

再其次，是我在功夫上的报告，半年来，似乎参禅上学道上只是退步，没有进步。怀疑只有多，正知见未动，这都是我问自己的，我也知道，这是邪知。这一阵邪得非常之好，忽然那几个月又邪得非常之坏。我认为这一段不好时，未尝不是进步，但是现在却未进步上去。这是我现在功夫上、知见上、见解上的情形。同时，身体上无论如何，比较以前，八年前、六年前、三年前我又怎样，身体上可说是绝对的进步。很可惜的，进步很慢，但我已经很满足了，那时候鬼门关不去，阎王老爷说我不要你，你回去，现在又回来。

最后一点，老师讲他的经历，不知各人的反应怎么样，我似乎没有看到各位的反应。他为何要说这一段？就是希望以他作活见证，来看我们这几年玩得怎么样，与他同不同，或者异不异，或因他的报告对我们有什么启发没有？各位都未回答这个问题，也许各位有回答，忘记报告了，我现在回答了。在学佛的经过上，我的气魄没得他的大，他当初“无”呵“无”的，就“无”下去了，彼时如果是我，我“无”不下去。但是你们诸位要注意，他到最后有一位老先生问他“狗子有佛性也无？”他答：“有”。又有人问“古镜未磨时如何？”他答：“黑如漆。”这是祖师旧公案，他说不对，你问我，引用祖师说：“此去汉阳不远。”再问：“磨后又如何？”“黄鹤楼前鹦鹉洲。”但有一天，人又问老师：“未磨时如何？”“黑暗暗的。”“磨后如何？”“照天照地。”所以我叫小和尚要参呵，我不知诸位动脑筋没有？因为他就是希望各位反应的。我自己有个了解、认识，不过在这一段“无”呵“有”的经过下来，就是在峨嵋山上，是神通不是神通的问题，完全是唯心学，他在学理上认识清楚以后，有什么可怕的，依般若波罗蜜多故，心无挂碍......故无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅盘。你们诸位不要给他骗了去，他并没有什么神通，他不过有那个气魄，所以那样做了。我对他这一段报告，检讨自己的经过，虽然不同，功夫上不同，知见上却有相同之处，但是气魄却没有他的大，他上来就悟。

告诉你，在六年前，我不仅不悟，他的话我不仅不信他一我没有说老师都好一而且觉得他在变戏法，我与这位陆同志一样，考究考究他，且也不会上他当。第四年上才比较有点信；第五年才信，第六年才真信，我没有随便信。而且我不是信他，是信这个佛的真理。禅宗的道理到底对不对，他骗我们是一回事，而这许多书，公案、《指月录》，我们都看了，他的话有没有一句话是离开书上的呢？都对！而他把佛、儒、道，这三家都贯串起来讲，我们都读过书的，当然不会随便上当，这是他的知见，是对的。所以研究起来，这个道理是对的。问题在于我和黄老不同，他身体如此大的进步，他见解上也进步，所以我发现应该专修这个道理，禅宗是大乘的，但起点是小乘的，先要忙自己，自己未忙好，要去救人，自己都未救，救谁呢？不行！所以非要有一个专修的时间地点不可。当然十年、二十年那是功夫上的事，又是一回事，如果专修，会进步快些。

另一感想，此次打七，因地点关系，环境太小，没有办法，不能叫打七，只是老师开讲座。大家检讨报告后，还有三天。建议无论对老参或新参都各赐些法雨，都有些交代，因为我听下来，许多不是在学术上，就是在身体上研究的，很少谈到了生死，只有小和尚谈到，请指示一条路一彻底修行的方法、程序。其他大多数都是说感想，说故事，老师等一会儿做结论，不知是客气，还是不客气。不过我个人口直心快，既然大家跑来，这七天总要实际上跑，不要落空。如王同学说，我想把这东西学会后，如何？他在这里不是学佛而是学哲学。杭同学在这玩了半

天，去年给我骂了，今年还是这样，他劝人打坐，他自己不搞，还是为身体。我希望每年打七，不仅对身体有益，而且要对心理有益，应身心并进，两个轮盘，因为一个轮盘的车子总是吃力的，两个轮盘的车子总是比较稳的，不仅是我的感想，也是我的希望。

师云：诸人尚有意见否？

（周老居士请老师对诸人报告，作一总评、结论。久之，师叹息云：）

佛法真难，说到禅宗，所谓正法眼藏多难！自我到台湾，发心弘法，打情骂俏，自赏风流地到处说我会佛法，才哄起人提持正法。自《禅海蠡测》出书，十余年来，打了这多次七，得了几个人？你们大家报告都很坦白，但这次我把我过去的经过、教理、见地、修持、功夫、方法，甚至邪门都告诉你们，希望你们不要上当。禅宗、密宗、道家皆不出此纲要，我都给你们说了，想给你们做印证，看你们的反应，但你们当中只有他看出这一只眼睛来。

第一个和尚一开口，就教我泄了气，教理和心性之理不参究，只谈功夫。自从鲁居士介绍，我屡次推卸，说和尚不容易，他说这个和尚不同，诚恳向道。骗我们两方面，拉在一起。我即苦口婆心地劝你一年多，要发大愿，明教理，参究心性之理，见道后再谈修持，否则住山洞仍旧无用，你都不听。你看你每次到我家来，我都不理你，不是不理你，摆架子，因为只要你未朝这个方向走，你一进门来，我就知道，这样说有何益？所以五祖说不见本性，修法无益。但是你不，就好像你已经见了道一样，见个屁！当然现在不谈在家人出家人，否则我还应该向你顶礼哩！现在谈的是法，如来的大法按理说应该由你们出家人担当，白衣升座是末法时代，我们应在山门外为你护法。我何尝想弘法？你问鲁居士，我常谈到造就一个和尚，让他来弘法。我是真不想坐这个位子，宁愿坐两旁边位子，不操心，多舒服。但你知见不及此，到今天还要我传个正法，其实我这几天什么都讲了，真正聪明的，只要抓到一句与我对答起来就行了，满堂没有一个。

黄老、杨管老不说，他们都知道；萧先生差不多，但还差二十分，因他另有习气；其余的人都是不相干。沈教官我不怪他，他对佛教从未碰过，完全是门外汉，一点影子抓不着无所谓，我因敬他过去是忠义之士，为国效命，被日本人打得浑身无一处完整，我目的只在为他种一点善种子，所以别的老参菩萨未让来，但却让他来。另外，刘女士也是例外，她自己也知道，她远道来此，始终心里又有一个东西挡住了，又想抓到，又赶着要走。其余的人都谈不到。至于鲁居士，可谓“不知所云”。

朱教授说要我为中国文化而努力，建立一个新的体系，承先启后。不错，我有一本书预备写，说中国文化的。说到这儿，想起一本书，是英人生物学家李约瑟写的中国技术史，内中也说到阴阳五行等，现在欧美极流行。里面所说的我都知道，但有些中国学者对其中所引中国书名都不知道，闻所未闻，真正可愧。至于我这本书是想自远古说起，提起来真恨这些年轻人没文才，否则早写起来了。弘扬中国文化、科学，非要如中山先生所谓迎头赶上才行。但现在人才不集中，因学生既无学位，又不能免兵役，必须要使他们学问成就后，在社会上有基本的维持生存的技术，才能做圣贤的学问，配合科学的实验，然后始可了解中国文化。我有这一套大计划，但一切条件都不能配合，只好算了，反正人人可担当，何必一定在我？有时家中大小都睡了，独自一个人，常流眼泪，其实现在生活也可粗安，蛮舒服，做个自了汉岂不快活？真是为天下、为苍生，泪洒心头！当然流泪又何必人知，所谓大丈夫素富贵行乎富贵，素贫贱行乎贫贱，仰不愧于天，附不怍于人。

至于这边坐的文光，所说漏不漏的问题，不着急。另行答复，横竖他是“蚂蝗叮在鹭鸶脚，你上天来我上天”似的，一天到晚跟我在一起，他这个问题其实很重要的。

杭XX这几年始终不努力，我一直在催他。但禅连影子都摸不到一点，愿倒发的大，科学整理，站在佛教门外，年轻人说得那么清高，我报告时不是给你们榜样吗？大丈夫要磕头就磕头，要皈依就皈依，滚进来就滚进来，滚出去就滚出去，为何要学哪个老气的样子？那个半推半就的样子？所以你一无所成，不行！年轻人哪能这个样子？孙教官是老老实实坦白地报告，你和韩居士老表两个暂时不说。金教授则尚须努力，至少你做了二十多年的教授，未听懂我这几天的话，就该扣分数。对夏医官，有一句话总评“不知所云”。

陆君是观光观光，以后要多忏悔，多行善事，多做功德，菩提之道有希望，但还早。

萧先生有一个问题，事情太忙，没有办法。但是他有一个愿力比你们都大，他想将这一股力量灌入现实生活之中，挽救人心，救世济人，这个愿力的功德不得了，他想将这一股力量灌入现实生活之中，挽救人心，救世济人；这个愿力的功德不得了，他想万流归宗，什么力量皆朝这个方向走。犹如刘女士想在这七天之中把什么东西都装到皮包里，到了菲律宾再一样一样拿出来慢慢享用，哪有这种事，着急也没有用。

以上对各人简评,总之你们都没有真参实悟,这样谈修持没有用,谈做人也谈不到。如杨居士今天说到的，要注重行履的，这是他自己悟到的

。古人所谓见了道以后的人“不异旧时人，只异旧时行履处。”这“如人饮水，冷暖自知。”永嘉大师所云：“但自怀中解垢衣，谁能向外夸精进。”就如同多少天汗渗的内衣脱下来，换上一件干净的衣服，那种舒服感和心情，哪能对你说得清楚呢？这是说到行履。

说到真参实证，这几年我何时不提持大法？但是没有办法，你们大家走的不是禅宗的路子。气功的气功，蹬功的蹬功，睡功的睡功，爱什么功就是什么功，反正人人总有一套给你，因为修持总比不修持好，拿个把柄给你总比没有好，至少是在做善事。但是你们回过头来看看杨居士

，他这几年都是在真参实证。他这几年学佛，除了我，还有多少人在引诱他，以为可以在他身上发一笔财呀！但是他从未动摇；因为他有自主，所以他只从这个路子修下去，即如我所告诉你们的次序，“狗子还有佛性也无”、“醒梦一如”、“无梦无想”。这些你们都不注意，只听到我所说的密宗单修、双修、转河车等这些热闹，听得眼睛瞪得好大的，要知道我这里面有一个基本的东西，要见道以后，才能谈修持，否则谈它有什么用？都只能说是邪法，这几天不是白讲吗？所以说到差不多就保留了，当然我也未详细说。不过有一点大家要注意。我有两部分：第一、学术部分，各人如何读书，思想如何跟着时代走，时代又如何演变，这一部不说。第二、个人经历未说，现在只说个人学佛学道、参学的部分，都明明白白摆在你们面前，活的公案，人还坐在这里的公案。因为你们都未真参，话头未参，对佛学也未真正起过疑情，一切修持皆不真实。比如金教授、杭同学，每次来都是谈的功夫路子，谈得我多厌烦，我无法，只好笑着告诉你如何如何，所谓“先以欲钩牵，渐令入佛道”。但你们从来不谈真正禅宗心性之路，我明白地告诉你们，功夫即使修成了，也是要坏地，不坏的是那不生不灭之体。

至于说到学术，我可以狂。你们谈中国文化，四库全书，读了几本书？我至少也像龙树菩萨一样走马看经题，哪本书内说的什么，都知道；另外，至少中国两大部书，佛藏八千多卷，道藏六千多卷都看完了。现存的道藏，还是孙教官写的经题，文光给我弄的一套。所以要说真话，我即是如此；说应付的话，我即像平常一样笑嘻嘻的，你老兄都是对的，在来米和蓬莱米都是一样的，可以吃饱就行了。你们若不行更好，省得麻烦。像孙教官所说，你们大家都把我当可以吃的肉一样挖着吃，我真是吃不消，受不了。我的愿心就是想造就人，我并不想当老师受恭维出风头，要知道当初二十多岁时，袁老师的场面是我打开的，一直坐上把位到如今，受恭维，听也听厌烦了。老师长老师短的，这些骗我不了！我就是希望你们能真参实悟，了生脱死。至于说到声望，我又求它干嘛，我干什么都可以，至少如传功夫可以发财，这一套我会得很，三百五百传一法，今天至少几百万。你们只要能体会此心情就行了。

又如你夏医官，一见到我就说老师不得了，早晨来赞叹一番功德，晚上来赞叹一番功德，这在你的修持上，可谓之赞叹功德，真的吗？真可怪哉！要学禅，公案语录硬是要真搞，这是正路子，禅宗是正法眼藏。千点万点无非就是这一点，这一点参通了
，再谈修持，只要是我学过的，尽量一起告诉你，而且必须要知道，不但是为你自己，也为的度人，要学无量法门度人。否则，老实修行，念佛去，多稳当!你看沈教官，他是学打拳、气功认识我的，你们这些人做功夫，没有一个人的路子是相同的，我四面八方的朋友多得很，我教他们，都是人各一路，有好多人都根本不是学佛的。我
每天都要应付这些朋友，疲倦痛苦万分。但是我始终没有放弃弘法这个任务，这个慧命是不能在我
手上中断的，我天天想交出棒子来，却苦于至今仍找不到一个人。再说，看到你们如此愚昧可怜，也不忍撒手不管。你们多体会体会我这一份苦心，各自回心自照，至少也该做得对得起自己呀!

朱教授：请老师将每人的缺点告诉我们。

师云：已经说那么一大堆嘛！你们可以将录音带从第一天开始，再放开听，今晚无事的时候，再检讨。

朱教授：请告诉我们的缺点。

师云：我自己的缺点都没有找出来。怎敢说人家的缺点，我自己的已经是大缺点了。现在时间还早，大家讨论讨论。

师云：诸位，今天的话说得很得罪人，很对不起的，但是刚才我说的“法王法如是”，当我在说真话的时候，我绝不客气。你看我平常畏畏缩缩，专门转弯抹角地，因为世事经过多了，棱角已经磨圆了，所以我转弯抹角。可是世界上的事情，在说真东西的时候，就是这样子不客气的。但是仍然是客气的了，还没有把真的态度拿出来，不然你们更吃不消。那就要门前草深三尺，鬼都不来了。

倘真见性，气脉必通。二是一，一是二的，看你走那一条路。密宗他们是依身起修，所以讲这种话。禅宗不谈这个，但真明心见性，气脉也当然必通。

刘女士：这成了蛋生鸡，鸡生蛋的问题啦!

杨管老：有人从东边走，你从西边走，但两人的目的都能达到。

师云：还不止这样子，还有一个道理。你让杨管老把两次打七，身上气机发动的情形，以及最近一次的变化告诉你，也让大家听听，听了以后我再作结论。他第一次如何，但是还没有大动，他并没有修气脉，他是走心性之路。这是一种征象，气脉要通不通的初步征象，必然会来的。宗喀巴大师说：“中脉不通，证得菩提，必无是处。”绝对地准确，这是真话。但是修禅宗的人，绝不讲气脉，不讲色身上事，真正见到那一下，气脉也是必通的，道理在这个地方。假使说是真正见道，而身上气机不起变化，必无是处，否则就不是真正见道。这是一而二，二而一的道理。所以这一句话的结论呢？就是必须要气脉通才能见菩提。这对不对?绝对的对。这个意思懂了吧?

譬如说，你走心性的路子的，像你现在身体上是在枯寂的阶段，枯寂，你并不是真正的清净。第一是在更年期的阶段，第二是你太劳累，身体先天性是很弱的。身体弱，事情繁累，又加上更年期，向好的方向走，这时候有相似清净的境界。但由于枯寂，所以在见性方面不能扩而充之了，保守清净已经很好，它是二而一，一而二的。这个阶段你总是这样定下去，再参理边事

，透关以后，一旦豁然贯通，豁然大悟的时候，气机也会动的，同一道理。我这几天所讲的主要宗旨，一言以蔽之，就是说明心见性以后，这些现象都会来，就是一件事。

刘女士：我说我这次回来，主要就是这个问题。

师云：是！这些都会来。那么如何修为，我到今天晚上没有讲，先批评一顿，先把今天检讨一下，做一个总结论，再谈。就是你所要求的道理，正是我所要讲的，并不是答应你的要求，所以定要见性以后再谈，否则莫说修外道，就是修佛法也是外道知见，以有为心而学佛，都是外道。外道内道，佛经上说得明明白白，何以谓知外呢？“心外求法”就谓之外道。所以我讲这位法师，觉得很难过，并不是我生他的气，都是为他贪懒而难过，没有正知见，但是他的难处是什么呢？因为他是出家人，因为他打了那么多年的坐，都困在这个上面。你说他经典真看懂了吗？一个字都没有懂。一般人都认为理与事是两回事，其实是一回事。也便是刚才所说，见地到了，气脉自然通，实是一件事。

那么我叫杨管老提出报告，为了什么呢？他是个带病之身，他没有搞身体。而在心性上参，参到这个时候，这种现象来了，他气脉通了没有呢？还没有！我希望他气脉早些通，他气脉通了，身体会好，不但身体好了，他的禅定功夫也可以证果了，可以圆满。譬如黄老居士通了没有呢？他去年对我讲他气脉通了。我说不是的，不是真通。我很了解他的。举目一看，没有一个人是真通的，都像黄老居士的感觉一样。那要如何呢？》我告诉他要先恢复他的青春，青春恢复了，再发动还不算通，像杨老居士所讲的，这是将通之前的一个前奏。真正气脉通了以后，我不是讲过，那就心能转物了，不到这个程度不行的。

谈到修持，那么戒漏很重要，要保精养气。换句话说，要炼精化气，炼气化神，炼神还虚。换一句佛家的话，就是基本的戒淫问题。漏丹是破戒，虽然不算淫，也是戒淫以内，如密宗所谓漏失菩提，功力不会进步，至于老年人，你说心境清明了，哪里还会走丹？哪有这回事！那不要吹了，那是枯木！枯木还谈什么呢？须有这一点生机而能够清净，而能够融化。虽然不谈炼精化气，炼气化神，炼神还虚，三花聚顶，五气朝元，尽管不讲这一套，但自在其中矣。何以自在其中呢？六祖不是告诉你，六祖开悟时说“何期自性本自清净，何期自性本不生灭，何期自性本自具足，何期自性本无动摇，何期自性能生万法。”不须要用力，它自然就到了。假定说，真见性的人，气脉不一定会通的，那六祖第一个骗了人，释伽牟尼佛更骗人，怎样叫做“何期自性本自具足”呢？

刘女士；那不是《楞严经》说过：“理则顿悟，乘悟并销，事非顿除，因次第尽”吗？

师云：是！一点都不错！“理则顿悟，事非顿除。”《楞严经》一路讲下来，层层剖析，本来就是正走渐修之路。它并不是讲禅宗所讲的顿悟法门。这两句是《楞严经》的结论，这是谈学问的，此顿非彼顿，字同义不同，对不对？合理不合理？《楞严经》开头七处征心，八还辨见，和阿难辨来辨去，阿难还是没有见道。所以佛才告诉他，假定不能见到这个真心的人，现前纵得九次第定，--和尚你注意，没有见这个本心的人，就是你现在达到大阿罗汉的定力，犹是法尘分别影事，还不是真正见道了，还是意境上的事。

朱教授：老师所讲的意境上的也就是“我”。

师云：意境上的事固然就是他，但理事不彻底，所以仍属妄想边事。

朱教授：用什么可以见的？

师云：此地你要注意那句话，要见到那个没有什么可以见的那一个。见到那一个，你的身体就好转了，你的烦恼就解脱了，你的器量就大了，你的见解就通了，你能不能？“见见之时，见非是见。见犹离见，非见所及。”

朱教授：假使因为我的身体不好而没有见道，我这个一定是……

师云：你没有听懂呀！你听是这个意思，我讲的不是这个意思，这个有什么办法呢？所以这个话要听清楚。朱教授啊！你不应该插这个话，我《楞严经》没有说完这样一插，统统岔开了。

朱云：对不起。

师云：不是对不起，我这是指出你的毛病，这是你一个大毛病。我晓得你这个人很服善，我才指责你。我刚刚和他们提到《楞严经》，只讲到这个地方，下面还没有完，何必急呢？历史还长得很嘛！时间还长得很嘛，这是其一。如此一来，法师也动了意气了。

XX法师：我还没有讲完呢！

师云：我了解，你不要说你还没有讲完，我听懂，你的话我懂，你知道开会的道理吧！我制止你发言，明天发言，理由何在？因为有个问题没有完，其中有一个道理，真正讲佛法更不要动意气。我与萧先生都有此经验，萧先生他做人非常仔细，他也怕你动了意气，搞佛法动了意气，所以他出来赶快和缓这个气氛。但是他的话也是真话，并不是故意来缓和这个道理，因为他有经验。你们不晓得，讲真话要动意气的，所以佛法不好学的。你不要看我说佛法，讲的声音那么大，我是没有发脾气的。这话我再说一遍。

朱教授：我有罪！我有罪！

师云：听人家说话要听完了来，萧先生听人家说话真有本事，总让人说完。我刚才制止你发言，经过一夜再说，有个作用的，我不说明道理，实际上就是要你起疑情。我告诉他们几位学禅的，黄老居士、杨管老、萧先生都要注意的，为什么我要蒙住你，要你明天讲，就是让你起疑，这也是疑情之一，杨管老懂这个道理，他马上接着说：“你坐在这里起疑情，不准问人，任何人向你解说不准听。”就是这个方法，佛经上记载有人参扫把也开悟了，结果证阿罗汉果，

有神通，甚至释伽佛有难，还靠他来救的呢！这人念到扫字，忘记把字，念到把字，忘了扫字，他都能证阿罗汉果呢！所以任何一件事都是话头。但这样一说，对于你已经失去一半的效用了，因为又拉开了。……

七处征心，八还辩见，他还没有见道，所以佛告诉阿难说："现在纵得九次第定，犹是法尘分别影事。"然后再告诉他，如何见性呢？不是走得禅宗直指的法子。何以呢？经教毕竟不是禅宗，如果是禅宗，拈花一笑就够了。佛对阿难说的是道理。在道理上，他告诉他，真心无量无边的广大，虚空入汝心中，如片云点太清里，何况十方世界，还在虚空之中。这心量多广大！那么阿难与大众悟了这个理，皆大欢喜，涕泣流泪。顿悟了那个理，不是禅宗所讲的这个顿悟，他顿悟的是哪个理？你要把经典看清楚。然后阿难又说，尚有微细的疑惑，佛乃又说自性本来清净，如何如何，告诉他许多例证，阿难也悟了，但并不是禅宗所讲的身心皆忘，豁然而进去了的悟。阿难顿悟的只是那个理。这时旁边出来一个人，名叫富楼那，像刚才朱教授一样，出来打抱不平，就问：本来清净圆明，不增不减的，何以生起山河大地？这个世界怎么生起的？经典上记载得恭恭敬敬，事实上富楼那这一拳打得很厉害的，管你释迦佛不释迦佛，也是半路上杀出一个程咬金来。既然本来清净圆明，寂然不动的，为什么会生出山河大地来？那么佛再从物理世界来讲解，弟子们也悟了，悟了这个理。那么悟了这个理以后，到底没有证得，佛才向他谈修证圆通这一事实。修证圆通他本人不好说的，他本人说得太多了，若是要他报告的话，他本人很简单啱，他夜睹明星而悟道，就是这个。谁懂呢？他只好叫弟子们问问二十五位大菩萨怎么修证的，那么二十五位各自报告自己是用什么方法到达这个地步的。报告完了，阿难提出请求，理要顿悟，修法也有人讲了，可是佛过世以后，后世众生将来要如何修持呢？另外讲教了，所谓宗教之教法，佛说要依戒定慧修持，没有办法的办法。有了这一套戒定慧，就是杨管老刚才所说，抓住一点，一门深入，萧先生所讲丢进去，身心滚进去了，抓住一点，随拔一根，六根门头，循序解脱。我们参禅，这是用意根来修，要真参实悟，这一根拔了，"脱粘内伏"，身心脱开，寂然归元了，然后，"伏归元真"，一念不生定久了，光明显现，智慧的光明发起，"发本明耀"，"耀性发明"后"六根互相为用"，鼻子可以当眼睛，耳朵可以当嘴巴，神而通之。不是飞腾变化的神通，智慧就是神通。《大智度论》上龙树菩萨说得清清楚楚。这些修持方法都给你讲了，就是要定，要一门深入。定久以后，身心丢进去，要死也就是那么回事。如此下去，真参实证，突然一根顿断了，六根皆寂止，前念不生，后念不起，当体即空。好像吹汤见米，譬如一碗稀饭，水米混沌，吹一口气，才见到米粒，这样幌了一下，就盖起来了。若是自己真参实证，进去了以后，纯清绝点，如《楞严经》所说，一杯水澄清到了极点，一点渣滓都没有，这是第一步。然后把杯子打破，这就到了，身心滚进去了。

虽然如此，在修行当中，身心都遇到魔障，那么根据生理心理的现象告诉你，有五十种阴魔。赶走五十种阴魔，明得声闻，缘觉等境界还是外道知见，没有得正位。

所以他说"理则顿悟，乘悟并销，事非顿除，因次第尽"，这是《楞严经》的结论，有时候我们可以借用，但并非一切都是如此。否则也是拿到鸡毛当令箭了。所以说三藏十二部经教要通，假如说只拿《楞严经》上四句话概括了一切，那么《圆觉经》上何以讲："知幻即离，不作方便，离幻即觉，亦无渐次。"这也是他老人家讲的，这岂不是出尔反尔？这叫做什么圣人？还成什么佛？这实在是说处不同，用处不同。等于这句话在这个地方是骂人的，在那个地方是赞叹人的，不能够拿东家的话到西家来，说西家也就是如此说，那就犯逻辑的错误，以偏概全了。这是答复你，道理在此，关于《楞严经》的结论。了解吗？不了解的话，明天再说。

这是一件大事，一个人学佛法要诚诚恳恳的，小而言之，为自己了生死，大而言之，为救世救人救众生，为弘扬佛法，要有这个志向。每次打七的时候，我有一句话，个个都听到，人人都不是英雄。到此地来，在七天中，暂把身心性命都交给我，我自有办法。谁做到了？都是在搞自己的，道理是什么呢？骄慢！每一个都是骄慢，世界上骄慢有很多种的，年龄的骄慢，地位的骄慢，学问的骄慢，见解的骄慢，漂亮的骄慢。骄慢多得很，你看谁服了谁？学佛第一就要摆开骄慢，骄慢就是我见，烦恼的根本。有个我，所以不听话，骄慢何必跑来学呢？对我有什么好处？我的牺牲，累得要命，每回打七下来要睡两三天。要放下骄慢，你们实在非英雄，你与其看死的《指月录》，不如看一个活的公案。

我不是曾告诉你们，我是多骄慢的一个人，碰到袁先生那个样子我还不服气呢！一放下来如何？替他做种种的事，无话不听，事之如佛。你们没有看到，我怎样事师，所以我才提出那些密宗事师规矩，但是我并不是叫你们对我这样。我的个性，你们如果对我这样，我也受不了，我也不愿意．可是那时候我对他是真的，师就是师。讲中国文化，儒家也好，佛家也好，都有这一套。

所以要做到听话。你们统统拿一个我见来学佛的，照你们这样办，哪一个学得好？非要当老师的人合于你的条件，你觉得对胃口，你认为对了才对了。真正讲教化，有教无类，管他什么人，真正诚心都要教化他。这样来的人就复杂了，三教九流无所不有。你们每一个人都有一个尺度，自己没有放下我，不听话，这从哪里说起呢？

见道难，修道更难，修道难，证道更难。证道难，行道更难。行道是自我牺牲。行道时，懂得教授法更难。教授法不是学的，是悟的，你们又不参活的公案，认为只有古人的才是对的，现在人的都不对。陆××昨天一句话说对了："等到人家死了的时候，你认为对了，来不及了。"都看死人的对。

怎么叫做应机设教呢？看三藏十二部，没有一个方法是相同的，没有答哪个人的话是相同的，

你们怎么不参一下呢？我对你们所用方法，表面看来都是一样，仔细研究看，没有哪个是相同的，这是活的话头。这样说，那样说，投有用一个固定的尺度，没有用一个固定的方法来，各有不同因缘。

你们学了“一香板子禅”，（我现在姑且定这个名），到处都想“拍”一下，“吼”一下，认为这就是禅。夏医官拿起香板“拍”一下，“就是这个”，还接引了一个小徒弟，带来赶快叫太老师，太老师。我的妈呀：我肚子里直笑，学了一香板子禅，“就是这个”，这个是鬼，你晓得这个是什么？不过那个小孩子也就信了，就是这个，有一点三际托空的样子。我也姑且说是是，很好，总是给他种一点善根吧！可是禅就是这个？就是这个样子？鲁居士也到处用一个香板，“喏！就是这个”。到处拿一个香板，“就是这个”！害死人的。一香板子禅，认为便是禅宗，就是这样！那好办！你不如拿个香板到街上到

处打人，把人人都打成佛了，多好呢？禅宗不是这个道理，这几天之内我不是向你讲过，这是一个引子啊，引你一下，大智慧的人就在这里引进去了，怎么不听呢？你看我随袁先生参话头时，后来我将话头一甩，什么都不管，连人走起路来都是歪歪倒倒，这不是故意的，而是自然的什么都不管了，他看到对了，应该一香板下来：“就是这个。”我并不是说我这个是给他香板打出来的，话都不会听吗？我引你们用香板，是在没有办法中的办法，是香板给你这个，同我那个“这个”，是两回事。

你们现在学哲学，学逻辑，每句话，每件事应该分辨得清清楚楚。人们一讲完了，问题的中心就抓住了。你们不知道听些什么，你们这几位大教育家，几十年的教授，不知听些什么东西。“方便有多门，归元无二路。”教授方法，接引人更难啊！所以黄檗说：“大唐国里无禅师。不道无禅，只是无师。”你们的禅就是这么一点，同人三三两两的，自己喜欢开口，这个那个的，自己今天懂了一点，好像就会了一大截一样。三藏十二部都在你这一点里面，向这个讲讲，向那个讲讲，结果别人用功用得很好，被你们东讲西讲讲坏了。很多现象我都看到了。你看我如何接引人，我有各种方法接引人，三教九流，男女老幼，骂我的人尽管由他骂，他不认识我，我也未见过他们。这只是替我消消过去的口业、杀业、宿业，又有何憎？我并不是说能使各个人都入道，但使每个人种一点善根，这是办得到的。

你们跟我学禅，都带一种骄慢心。人我之见非常高，没有放下来搞，所以自己进步得慢，各人拿自己的主观来的，拿一个成见来的。有时候听我一两句话讲得好，你觉得我讲得好，合了你的尺码，你没有像我那样，学佛学得一身都滚进去了，信你的就是信你的。你们都有习气，习气太大了，没有真正的放下我见，看起来各个人敦敦如君子，很谦和，但一点都不谦和。我向你们讲出来，这是多少次打七当中我都不讲的，看你们自己能不能警觉。同时你们都是世法非常深的人，多讲了没有意思，本来都是好朋友，为佛法弄成朋友都不是朋友了，这种经验我是太多了。又何必呢？你成你的佛，我下我的地狱，不是一样的，何必一定得罪你呢，免得下地狱的时候，你我还是冤家，在地狱中又打起架，那多可怜呢？没有真放下，连这些都要放下，人我相都要放下。你不是听我说，后来我对袁先生当作释迦牟尼佛来看，佛就是老师，老师就是佛。那时第一天第二天我就是这样，自己就放下来了，真正彻底放下来了。你们和我相处朋友那么多年，我并没有想做老师，再三讲过，你看态度也看出来：人之患在好为人师，这一点我早就看出来了，参透了。可是话要说回来，你们想成道的话，自己没有像大地那样平静下来，那还谈什么呢？你自己所有的东西都挡住了，我所讲的种种，都被你的主观挡住了，同时你们现在正在世法中滚的人，自己有个尺度，拿来比量一下看。救世救人，哪一个不可以救？只可以救知识分子吗？

救别人就不可以？什么人都可以救。反省啊，痛切地反省，学佛就学反省，反省都没有反省，还谈什么呢？此其一。

第二、刚才讲到你们一香板子禅。我这样想办法，你们见到这一点点，我只告诉你们是这个，我没有印证你是破了参的。你们自己认为参禅就是这个，大概就是这个，我这一下认得了。你们实在是自己冬瓜狮子印，豆腐干印，也像用肥皂刻的印，自己印证自己。初步的入门者，我只印证三个人，多少年来，对不对？你们听到的，我绝无秘密，绝对公开的：杨管老、黄居士、萧先生。不过这个程度有分别的，我上次价钱都向你们讲了的，他们三个人程度大有不同的。你们忘记了吗？但是我只印证他们入门了，以后的路子还要自己走呀，我可没有印证他们到什么关，什么关啊！所以你们的一香板子禅，我没有同意。这个就是禅，到处想接引人，到处想拿香板

子。多嘴法师，多嘴禅人，看到这个又想说话，那个又想说话，古人大彻大悟之后闭口不言十几年，然后再出来接引人。你们会观察每个的根器吗？某人该用什么教授方法，使他能够入道，你懂不懂？就拿这一香板子禅到处乱拍，这就是禅吗？

你晓得我的学问在哪里？你们都是我的老师，我之所以能够比你们博雅一点，在什么地方？任何一个人讲话，以及和没有知识人讲话，我都得了利益，禹闻善言则拜。你们看到的，有一个小孩又聋又哑，在中学读书的时候跌倒，被玻璃刺进后脑，脑神经受伤了，诚诚恳恳学佛，要治他的病，要救他的命。他穿副木拖板经常跑我家坐看。他当然不懂礼貌，有些学问高的，地位高的人看到了都躲开，我却和他蘑菇（盘桓之意），一磨就是好几个钟头。这种事你们肯做吗？什么叫做慈悲心肠，救世心肠？都是自己在那里吹牛啊！你们的救世救人都是在自我表现的英雄主义。连那种残废得很讨厌的孩子说一句话对，我都肃然起敬，对啊！我又懂了一个道理。我的学问是从你们身上的缺点看来的。我替袁先生开了维摩精舍以后，跟他学禅的人也多

得很呢，骂他的人不知道有多少。我向袁先生说，这些人，骂你是江湖也好，骄慢也好，他们本身都有问题，本身是江湖人，他就认为别人是江湖，本身骄慢才说人家是骄慢。你们骄慢到什么程度？连在佛的前面头也磕不下去，去你的，什么叫做磕不下去？你有个我，你有什么了不起！你们读过儒家的书，也懂得道理，什么叫做磕不下去？如果你来上这位置，你看我磕头不磕头，早晚我都在你前面跪倒磕。礼都不懂，不是礼貌的礼，儒家讲礼记，礼之本的礼，你真不懂？都是骄慢啊！你这个和尚不拜佛，居士更不拜佛，只要打坐成道就行了，骄慢！你为什么磕不下去，磕头把你变矮了吗？你说你不磕头也可以，当然可以啊，你要真放下才可以！佛要你对他磕头吗？对他有什么好处？这是举一个例子，你们自我检察一下，哪一个不骄慢？贡高我慢，学什么佛？学什么禅？你不知道平常我受了多少委屈，都是将就你们啊，慢慢地引导你们，如果真正讲禅宗，哪个人来和你们走冤枉路。所以禅宗接引上上根人，对就对了，不对就去！那么你说禅宗怎样教化人？教化人自然有佛教，自然有法师，自然有其他宗教。慢慢地，等他根器一切培养好了，到最后一着来，高明一点，将你点破了。此其二。

第三、譬如刘女士，我昨天晚上替你想的一个办法，你不听，你也是骄慢。你几十年用心的习惯，思想的习惯，搞惯了的，就是这一套挡住了，你觉得你很柔和吧？很听话很谦虚吧？非也！这才是真骄傲。所以昨天我叫你放下，万事听我的，你上当好不好呢？这七天上当就要听我的，我说东就是东，西就是西，黄的是白的，你就承认黄的是白的好不好，真能如此就到了。同时你说你诚恳，一点也不诚恳。你看我昨天晚上费了那么大的心思接引你，如果真诚恳听我的话，昨天一夜就下去了，可是又觉得累了，还是休息去了，统统在姑息自己，哪个真拿出“生死以之”的决心？所以成道难，修道难。像杭××那样，往床上一躺，你说真会累死人，我才不相信呢，如果好好地用功，当真会死掉？死掉再投胎，再来一次就是，又没有什么难处，哪一个有这种决心？所以不要说古人，你们学学我当年学道的精神就好。回想回想看，处处都在指点你们啊，你们当故事来听了，自己是很客观的，批评这个故事，研究那个故事，以这样的心情来学，一场魔事。认为别人业深啊，劣根性重啊，贡高我慢啊，放不下啊！罪业深重啊！真正放下了一念，一下就到达，有什么难处呢？所以说了这些道理，越想越气。话是交代完了，听也好，不听也好，为了说这一场话，我在菩萨面前还特别点了三柱香，希望你们真正能够自发地，自觉地，振作自己，痛切忏悔。

（时有人向老师顶礼）

师振喝一声云：不要顶礼，拜你自己去，最好痛切忏悔，好好放下。

（良久）

师云：不要管人家的事啊！人家一动，你就跟着动了，你学什么禅？自己放下来，每人自己管束自己。你看心多么活动，别人一哭，你的心也在动，你学什么禅？

（有顷）

师云：坐着去，念阿弥陀佛，去用功去，去用功去，放下就是！

朱教授：老师，我太那个了。

师云：你又错，你又错，又是世法。

朱教授：不是世法。

师云：昨天的事早过了，今天讲的是佛法。

朱教授：我还没有说完，我昨天晚上，一夜睡眠完全无我，不是无什么，原来把鸡毛当令箭。鸡毛生在鸡身上，哪能当令箭来说呢？

师云：对！

（良久）

朱又云：希望老师不要客气，在这个禅堂中要骂，这是功德。学禅的人要这样才有进步。不然的话，我们跟谁去辩驳呢？

师云：对，这个话完全对，但是希望诸位中贡高我慢的，我见的，真放下。现在需要你为自己，好好地死下去搞几天，所有的知见统统丢光，充其量死个人嘛！什么道理都不参，就是放下，放下，放下，放到无可放之处，自然有转身一路。

（稍顷--）

师又云：真正有见道处，真正会改进，你看杨管老，他多骄慢一个人，骄慢到极点一个人。他昨天讲的，从心底流露出来的，自己讲的忏悔的话，多少年前我告诉他：“你把态度改一改好不好？你的样子，人家看到就害怕。加上你的习惯、口音，唉！你的眼睛一瞪，那个样子，谁看到你都不是那个味啊！要心平气和。”他都听进去，却都改不了，他现在自动自发地，我告诉他的吗？不是我。是佛告诉他的？也不是佛！也可以说是我告诉他的，也可以说是佛告诉他的。何以呢？他真正见到了这一点，自然而然地，习气尘垢会磨去的，千点万点，就是靠这一点。见了什么？你问他见个什么？什么都没有见。

学佛也就是儒家所说内省不疚，痛切地反省过来．尤其我告诉你们不要轻易接引人，你们接引不好人的。每个人我接引时方法都不同的，我无心的，没有用心要对哪个人用哪种方法，应机设教，观机而设教。方便有多门，归元无二路。你晓得我用的什么方法？你懂不懂？你既然不懂，你插什么嘴？你好心是帮忙，实际是害人，这些教授法不懂，你去教化什么人？学禅，像苏东坡的文章一样，嘻笑怒骂皆是文章。你们没有注意吗？平常和我往来，经常听我说笑话，说得大家很开心的，我的笑话里你们没有反省，真正反省起来，我那笑话比今天骂得还要凶。学佛不要你赞叹我，我最不希望人家赞叹。

……有很多话都想不起来了，这一大觉给睡跑了。好在想不起来，不然尽骂下去没有意思了，骂多了，等会儿连稀饭都没有得吃了。

（有顷）

师又云：千万不要把这一香板子禅拿住，更不要把那些死规矩参话头以为是禅。禅那样容易学吗？所以灵山会上，佛才说是教外别传，无门之法门。样样皆是他的法门。浑身都是解数，浑身十万八千个毛孔，每个毛孔中都是办法。要谈弘扬佛法，我是主张要见之于事功。这思想不是周老居士的思想，各人愿力不同，学问德业见

之于事功，有机会一样干，不一定是做生意。我并非喜欢这样坐着说老婆婆禅的，要接引人，不是不肯干，看到那个真正的根器来了，

三言两语就打发了。哪里像你们学禅宗学了多少年，连一点影子都没有，连打坐，两个腿子都没炼好，一天到晚，老是不得了，什么不得了，穷得不得了，骂人不得了，混蛋得不得了，有什么不得了。自己用功，你自己才是不得了。所以你们自己反省反省看，刘女士更要反省，要有我这种精神，丢下去就丢下去了，所以我批评你，像昨天晚上那个境界你就有，鸡毛当令箭，就是这一点拚下去了，有这个信心，有这个决心，没有不到家的。不行啊！脸没有洗啦，牙没有刷啦！觉没睡好啦，婆婆妈妈的，你以为你是英雄？一样婆婆妈妈，不过你的婆婆妈妈与别人的婆婆妈妈不同而已。到底你又是婆婆，又是妈妈。

所以说学佛乃大丈夫之事，非将相之所能为。所以真正讲到禅堂打七，能够讲吗？讲出来都是这样骂人一样的。你说只有你的禅吧！恐怕古来禅师不是这样吧？他是语录上的记载，不过你将语录仔细思索看看，他们当时是什么样的威严讲出来的。才能够把你的妄想业识都打掉了，他不是和你两个婆婆妈妈讲的。平和是法师们的教化，教育家的教化方式。孩子呀，乖乖的啊！坐到那里啊！可是到了禅家这里来则是金刚努目，扬眉竖目，那个样子使你魂都掉了，你才可以见到这个。禅不是婆婆妈妈的，这就是所谓大雄宝殿。

你看那个座中的法师，对于禅根本不相信。言下顿悟，都是经过多生累劫修持。你就毁谤佛法，叫你看，你不看，永嘉大师所说："若得不造无间业，莫谤如来正法轮。"你晓得什么是禅，怎么由得你不信呢？既然不晓得禅，就不能作信与不信的批评。这就是骄慢，贡高我慢，人我山高，还不忏悔！可以随便下错一个字吗？一字之错，五百生野狐身，你知不知道那样严重？学佛人还不知道因果！

我以前参的大外道，大禅宗的大师，他们既懂得道，也懂得密。有一位大居士讲《金刚经》，大拇指一举，你们看大拇指上韦陀菩萨就出来了。真看到，你信不信？你说不信吗？他真有这一套。在重庆、在铜梁，都有精舍，不知有多少人跟他参禅，可是结果呢？……我讲了许多密宗、道家，五花八门，难道说故事吗？谦虚地说，对你们讲一个故事，带你们游历这些，参观这些，你可以不必走冤枉路了。我都走过，走得比你们多。你们是试探试探，怎么可以试探呢？有试探之心，就是贡高我慢。第一关，人我山要倒，想求证一下，先把自己的经验，自己的功夫，自己的习惯，这些通通丢光，试试看。不肯放下，有何用？这位和尚，他出了家，就肯放下了吗？

我昨天对刘女士说：我最知道你。什么长处，什么缺点我一点一点向她分析。实在不想出去弘法，我希望你们各个成功出去弘法，将来做大宗师。我并不想出去。要我出去弘法，我放下来再学个几年英文，比你们都好，至少要比你们聪明。为什么要出去？自己中国人都没救好，去救谁啊？想美钞？想出大名？名与利与我有什么相干，中国的东西我都没弄完，哪有时间搞外文？人有诚心，佛有感应，不会错的，不用而已，懒得去搞。希望你们成为大宗师去，我还要成就更好的，再交代给你们，你们要发心，希望你们出去到处弘扬。此时此地，功名富贵官位，梦幻空花也，这个话要聪明的听，语重心长。你要建立你自己的事业，你出门出国的时候，我就吩咐你，这也是教育，现时代什么都是新的啦，其实孔子释迦都是圣之时者。开新的禅宗嘛，用新的佛法嘛，另走一条路，不一定是佛不佛，就是佛，也不会怪你的。只要你有办法弘扬，不管你哪个方式，同时也建立了你自己的千秋事业。这是事业，你们现在搞来搞去都是职业，职业是为生存、为舒服，它的荣华最多是几十年；事业是千秋万世的，要发心啊，什么叫够不够？够的教大学，不够的教小学，

教二三十年小学，他的教学经验，也可以在大学开一门课了。

（稍顷）

师云：都给我放下，和尚更要放下，放下的也放下，身心什么都丢开了，什么功夫也不用，就是这样丢下去。鲁居士不是被我骂哭了吗？吃了早饭，他在外面，我也在外面，他说他知道了，如何起修的法子，唉！我呀！这个位子坐不得，一坐这个位子便气大了，下了这个位子蛮好的，咱们两个在外面嘻嘻哈哈的，我请他说来听听，我轻言细语的，比小姐还温柔。他就说出来了。他说见到了这个，一举手就是这个，这个那个的，然后怎么办呢？然后第一要行履，多培功德，有力出力，有钱出钱，莫以善小而不为，莫以恶小而为之。再就是要久定，定久了，气脉自然通，等等。他还没说完，我说还有两天半，就走开了。因为在外面不好骂他，不坐在这个位子随便骂人不行的，那人家要告你。坐了这位子骂你，你活该，谁叫你钻进这个房子来，钻进来就要挨骂，我到你府上去还要恭敬你咧。我还没有讲如何起修的方法，你会参出来！那行了，你来主七吧！比我行，因为你不行，所以没有让你主七。虽然如此，虽不中，亦不远矣，骂你不是这个地方，骂你什么地方呢？连夏医官这些人，拿一香板子禅的人统统要挨骂，没有哪一个例外。"啪"一下，是我在这个时代中没有法子的法子。在此，是我应用的，别人

不一定会用，这是我接引人的一种工具而已。我岂止拍一下，办法多得很的。这个牛又吹起来了，其实办法多得很有什么用？见大见小，还是要靠你自己的智慧与佛缘。

到现在你还不明白“啪”一下，以为那个境界就是。所以刘女士困在这里面好多年，这个就是呀？当然是呀！那还错吗？不然我就骗你了。注意！无始以来一切众生的妄念长流不断，就像轮子一样，像流水不能断一样。抽刀断水水更流，借酒浇愁愁更愁啊！妄念如抽刀断水断不了的。我以一个外来的力量，借用你对我一点的信仰，我想尽办法，“啪”的一下，将你的妄念之流顿时截断，看一下妄念另一面清净的面目，看到这个境界，把握这个境界就是定。如何是慧呢？如何是悟呢？就是说，这一个空空洞洞的境界当中，你不是知道这个空空洞洞境界？你这一个“我”把它找出来，这个灵明觉知，这是般若，是这个，不是那个空空洞洞的。你们被我这一接引，迷头认影，永远认定这个空空洞洞的境界，不晓得能空空洞洞的这个事啊！错在这个地方，懂不懂？再不懂啊，再修过。无办法！讲也只能讲到这个样子，所以叫你还要用功，你只学到这一香板子禅，依样画葫芦，这个是什么东西？我讲了你服气不服气，就认为空空洞洞就是，这是认了境界了，那个能见到空空洞洞境界的这一点灵明觉知不在内外，不在中间，无相无位，“本来无一物，何处惹尘埃”。

讲到这里又要骂人了，有个老头子他悟道了：“本来无一物，何处惹尘埃。”只是这一面的，还有那一面的，又是错了。彻底的就是结果的，知道空，不见有，知道有了又如何呢？知道有，结果还是要归到“本来无一物，何处惹尘埃”。都要弄清楚，参，参清楚！马马虎虎听过去，以为自己懂了。什么叫参？每句话不将自己身心切实丢进去体会，不是你的，而是我的。

萧先生端端正正坐好，“意诚而后心正，心正而后身修．身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平”，将这话贴在额头上。一切死下心来，充其量两条腿断了，风瘫了，还有什么呢？

刘女士，昨天我告诉你定慧等持的法子，见地功用都在这个地方。因为你远来急急忙忙想赶时间，所以空有双管齐下，使你懂得，再不参悟不警醒，你太笨瓜了，大笨牛啊！你看你的定，意生之心就把它定住了，虽然是妙有、假有、幻造的，但幻就是真，真就是幻，空
有不分。你那个能造的本来无位，灵明无物，那个上面没有生死。这要参。此其一。

你把这一点灵明把握住，一念专精，这个（加重语气）也不受生死的动摇。它是无质（没有物质）当中的生质；无相当中的生相；生灭生死都有相、有东西的，这个是灵明性所生出来的，不受物理范围所拘束，它能够支配物理的。扩而充之，它可以不受这个世界上生死的影响；至于那个不生不灭的本体自性更不受生死的影响。这是定慧等持的法门，空有双融，所以你住了不到半小时，你的曲于两脚就软麻了，哪里来的？自然而到。“何期自性本自具足。”不从这个地方去体会，去参，光只迷头认影，向外面找。

我不是告诉你们，要打七，每个人不要只顾自己。你晓得主办打七的是萧先生、杨管老，中间奔走的是我，每一点都需要计划。你们只顾自己，一切不问，怎么不去帮忙找个可以打七的地方呢？我前些时对夏医官说：你们怎么不去找一个地方呢？找到地方，叫杨管老来参加你的七会也是一样！你们也应该侍候人家了，人家侍候你们多少年了，怎么不自己找呢？每人为人家的心都是小，为自己的心思都是大。各个如此。

每次打七，我的位置都没有坐舒服，你们都知道找舒服，为什么不替我弄个好位置坐坐呢？那样精神也好一点，对不对？你们怎样做人做事！不管如何，这七天中我在冒充老师，位置要替他弄舒适一点，安鬼也要把牌位放好一点。你们注意了没有？做人的道理，“虽小道亦有可观也矣”。我不是争位置，我什么位子都坐。我和鲁居士认识以来，从来打坐他也没有照料过我的位置。过去时候天下那么大雨，自己背板凳来。那才惨呢！你说他对我重，还是我对他重。当然不止他一个，不过他是带头的。这都是做人的道理，你们不是讲儒家，讲佛家，讲道家吗？一个一个都是为自己。我要打七啊！好像自己应该来的，别人都是不应该来的。怎不替人家想呢？就没有人说：“让某人来，我到外面站班去。”

再说，我对某人说，“不要来，不准来。”你真正为求道的话，你可以说准来也来，不准来也来，我乃是为求道而来。没有地方坐，我跪在外面；没有饭吃，我去买面包。真的有一个做到没有呢？你有这个精神吗？你打我骂我，我反正要来了。也行呀！古人求道，为法忘躯，所以成就大，你们有谁能够为法忘躯呢？骂两句，你就吃不消了，要我来恭维你，让我到你家去跪着，你就成佛了？你干脆天天捧你自己好了，要放下！要谦虚！要骂的话多呢！骂骂又搞忘记了。唉！一个人也怪，平常在家里，半句佛法也想不起来，被人一逼，我又来了，钟不打不响，鼓不敲不鸣。

再说什么是行履，什么是用。道在平常日用间啊，起心，举步，言语，动静，一举一动都是你的妙用。现代的人连逻辑的头脑都没有，如果这个另外的妙用，是另外加进，吓！那你就着了魔了，心里可以另外加进一个东西来？如果是自在内在发的，则本来根根在我这里，本来就有。我不是明明白白提出中庸来告诉你“喜怒哀乐之未发，谓之中”。一念不生，就是体。“发而皆中节，谓之和。”该骂的就骂，这是怒；你们证了道，我替你们高兴啊！我会喜得眼泪都流出来，那就是喜；看你们笨，我真难过啊，这是哀；三餐饭吃得舒服，大家又坐得好，这就是乐；我没有疯了，是吧？都是发而皆中节，是吧？就谓之和，就是用。你们也一样嘛，还另外去找一个什么东西？六度万行都从这个上面发的，还向哪里去找用？把这个用调整好，所以你要另生妄想神通的妙用；自性体见到，那么你就能够自己臆想它生出一个什么，就把它造出

一个什么，训练成功就是神通妙用。这是另外，但是也是你的本分的事。可是这就要修定，定，鲁老头这句话讲对了，就是要定。

但是话说回来，小和尚你要注意，见道之后久定就成功，不见道不行。凭你那一句话，你就要迟得道多少年。你不相信？六祖一个字不认识，那可以，但有几个六祖啊？六祖不认识字，经教讲得那样好，堪称东方如来。有几个六祖？那么凭你这一句话，你就和六祖一样了？你有这个本领也行，又没有这个气魄担当，"我就和六祖一样"，又拿这个话来做幌子，都是不长进，没有志气。六祖又没有学禅，又没有学道，怎么听见"应无所住而生其心"而能有所领会？你呀！"应无所住"听了一万遍了，你自己也念了几千遍了，你怎么还不行呢？你怎么可以拿六祖来做幌子呢？参要真参，悟要实悟。又没有真参过，又没有实悟过，随便张口批评，毁滂佛法，还不到佛前去忏悔！赶快去磕头忏悔去，诚诚恳恳地，不要自欺欺人。

（时，和尚去佛前顶礼。）

唷！这样就对，我不是骂你，是为你好，这样就差不多了，真能够放下一点了。诚诚恳恳地忏悔，自然可以见道。

诚诚恳恳在那里拜佛，等到我叫你不拜的时候才不拜，身心放下，一念不生，诚诚恳恳地拜。意诚而后心正，心正而后身修。早上这两堂每人意诚，每人都不同，道气盎然。下了座以后，那些快嘴菩萨，三个五个，两个四个地坐在一起，站在一起，商商量量的，那个道早就跑掉了，道还商量得出来的？意诚而后心正。

朱教授！你要死下心来，多少年来你一点都没有死。什么没有死？心没有死下来。万缘放下！商量个屁！没有什么的，非常简单，放下就是。你们没有真正地放下，死下心来嘛！若要人不死，除非死个人；真正死下来，身心放下。你看，和尚从来没有这样死下心来拜佛。还要死下来，身心放下，诚诚恳恳地拜，马上自己就不同了。所以道非常简单。你懂了佛就懂了儒家，意诚而后心正，心正而后身修。天天讲儒家《大学》、《中庸》，讲飞起来了，可是你意不诚。《大学》怎样告诉你？"诚其意也，毋自欺也"。这不是解释了吗？什么叫做诚意呢？不要自欺，是慎独也。它不是替你解释得清清楚楚？"十目所视，十手所指，俨然如对鬼神。"俨然如对仙佛，这就诚起来了。你们读书不留意嘛！身心没有放下，没有死下来。平常许多习惯知见还存在，不是自欺是什么？致知而后物格。什么叫致知？知道了这个，认识了这个，就是物格了，就可以转物了。物格而后意诚，意诚而后心正。你没有致知，处处都在自欺。儒家文化、东方文化、传统文化，是什么文化？是内省的、自觉的、顶天立地的，完成一个人，一个人完成了就是佛，就是圣贤。

所以密宗有大威德金刚，今天早晨与你们修的什么法？大威德金刚法。一顿臭骂，骂下来，就是大威德金刚法。你看那喇嘛大师修大威德金刚法时"嗡隆嗡隆......"念了大半天，还不如我这个大威德金刚。金刚努目，菩萨低眉，都是佛法。你们要把自己的大威德振起来。什么叫做妄想不能断？大英雄要断就断，放下就是，自己在那里姑息。我可没有那么难法，修行打坐学佛我没有那样难法。有人学密宗几十年观想不能起来，其实要他观想起来就观想起来了。并不是佛道难，功夫难，都是你难，你做不到，做到了就行。《论语》讲仁，并不难。"我欲仁，斯仁至矣。"心欲仁，仁就在这里，哪里要向外面找？孔颜乐处，宋儒天天在找，乐处在哪里呢？乐处就在这里。颜回是箪瓢陋巷，"人不堪其忧，回也不改其乐"。孔子赞叹颜回三月不违仁，其余的人是"日月至焉而已"，有时候一个月中偶然碰到这个清净境界。学菩萨要学个好菩萨，你们专门学个快嘴菩萨。佛是"寂灭"，"寂然不动"，是吧！

正起身来。耶稣只有十二个门徒，就弘开了；释迦牟尼真正也只有十几个人啊。孔子三千门弟子，七十二贤人，真正了不起能够弘扬的也只有十几个人啊，颜回子贡这些人而已，不在于多的。林林总总的众生，庸庸碌碌，因人成事。你们啊，也是碌碌庸才，别人成功了，你们也跟着成功了，别人失败，你们也跟着失败，非丈夫也。应该自己顶天立地，自己闯出来，要做就做，婆婆妈妈就没有用，绝对没有用。我也看了几十年，所以求质精，不求量多，如何求质呢？从你自己下手，死下心来，诚其意者，毋自欺也。不要怨天，不要尤人，不要骂这个世界了，骂了半天，骂了自己，你也不行嘛！你若行，为什么自己不去做呢？与其批评他人，不如自己起而行之，好好死下心来搞一下，变化这个气质。

和尚八点半开始拜佛的，现在这只拜了一个钟头佛，不累的，年轻人，还早得很咧，拜到精疲力倦，你看你把命根子拜断了，万缘放下！当下现成。诚诚恳恳放下心来拜，不要姑息自己，这个色壳子本领大得很，色壳子就是这个业力的大本营。

萧先生把身体摆端正，睁开眼睛看看自己，将身体摆得四平八稳，放而行之，勉而行之，困而行之。"正其威仪，肃其瞻视。"你们看清自己的程度，应该拿的（听取之意），赶紧拿；程度不到，听取了变成毒药了，程度到了而不注意拿取，就是放弃机会了。

真正见到了这一面，还要知道那一面，这一面的空也，那一面的有也。如何有呢？你试试看，你观想一个东西，你用意造出来，或者单提一念，看提得住否。一念万年，万年就是这一念，能够定得住否，就真正证明你见道了没有。凡夫是做不到的。在没有见道以前，他都是妄念纷飞。虽然能够见到这一面空了，要单提一念观想一个光明点，应该也观想得起来，也不难。所谓观想不起来，又是搞错了。譬如说你看过小电灯泡的，看到过一个金刚钻的戒指的，看到过一个发光的玻璃的，这些都看到过，就是这么一点，假想起来，就定住了，这总做得到呀？夏医官不要乱听，瞪起眼睛又捡拾这些烂渣子，你拾去就是烂渣子，人家拾去就是法宝。你就是

爱听这些。

那么，观得起来，一念万年，万年一念，心一境性，心在一个境上。这个境是你造的，没有关系，爱造它就造它，你那个能造之性没有变。见道了才可以，不见道不好修定。定久了，不管定在身体上哪一个部位都好，不在外也好，不在内也好，不在中间也好，可以在外，可以在内，可以在中间都好，反正都可以定住，适当的。这个适当看你巧妙了，现在不给你点破，自己试试观想，巧妙定住了，心一境性，一念万年，万年一念，自然会定生喜乐。所以功夫发起得慢，是功用不能到呢？还是见地不能透彻呢？此理也要明白透过来，把它定住。你不要认为这是玩弄妄想，就要玩弄它。你要是能观想得起来定住了，慢慢你就晓得真正妙有之用了。

有见地的人要注意这句话，做不起来，那就不对。自己要注意检察，为什么观不起来，唯心所造嘛，为什么造不起来？不是太用力了，就是太不用力了，不是加了一点，就是减了一点，再不然就是幻想。什么叫幻想呢？认为观想是另外想一个东西。其实你只要就现成的亮光是什么，随便想象，有如记忆一样，等于你看过的书，看过的人，一想就想起来了，就是这样。观起来就把它定住，一定要观这光明点，定住了，一念万年，万年一念，你那个灵灵明明的，知道自己定住的那一个不受妨碍。现在假如有一个定住了，同时也知道一切声音、一切想头、一切什么，觉得自己定住没有定住，这个觉知也在，是呀！一身有那么多的妙用，你就看清楚了，这个定住了，心一境性，心放在一个境上，久定，就定生喜乐了。最初的就是最后的。

所以说，见道以后如何？正好修行！平常你不能生一念万年，万年一念，不能在一念上，这一念定住就一万年，万年就是一念，系心一缘。变动就不是，不要变动。变动，就是你不对，就是你没有定住，此乃定慧等持之法。不是任何人可以修。我讲的话有个道理，要见道以后的人便成定慧等持。何以是慧呢？知道本自性空，这个境界还在，本自性空，也知道我在造它。那个我呢？不在这个境上，那个作用，有一个境在，这个境就定住，一念万年，万年一念，此乃定也，亦乃慧也，是定慧等持。

讲净土宗，永明寿禅师的净土宗，就是真净土宗，所以他说有禅有净土，好比戴角虎。他见道了以后，他不作观想，就定住在一念“南无阿弥陀佛”一句佛号上，孤零零的这句佛号始终存在，一念定住，所以他是净土，他是真禅真净土。普通的人你不要假借这句话，什么净土？什么土你也找不到，鼻子粘到泥土的时候才后悔。要定这个，一念万年，万年一念，心一境性，定生喜乐，我都向大家点过啊！我不是说自己没见到袁老师以前，自己一个人在灵岩寺阁楼上修XX法，刹那之间这一点灵光自己把他观起来了，灵灵明明，一下就几个钟头下去了。有人修密宗说观想多么难，我一点也不难，此乃理也，也就是事也，修什么法，是什么法。

大威德金刚，第一步他叫你刹那之间，一弹指（以手弹指作声）二十刹那，有说六十个刹那，反正随便说，很快在刹那之间你本身就要观想成大威德金刚（九头－－表大乘九部契经，二角－－表真俗二谛，头发竖立－－表度一切苦厄而得圆满，三十四手－－加身、语、意，表三十七助道品，十六足－－表十六空，右足所蹈人兽等八物－－表八成就，左足所蹈鹫等八禽－－表八自在，裸形表无挂碍）。所以学密宗的人，我问他们有哪个能刹那之间观得成功？都观不起来，修了几十年也观不起来。

我在四川时候遇到一个学密宗的大居士，不得了，在茶馆中都在摇铃子，是北大地质系毕业的，我问他学密宗学什么？他说：“大威德金刚，你也晓得？”我说：“我晓得大威德金刚在仪规上第一步就叫你刹那之间变成大威德，你观不观得起来？”他说：“啊！观不起来。”我问他修了几年了？“九年了。”我说：“那你不是白搞！”他问我观不观得起来？我说：“我早就观起来了，我现在和你讲话，就已经观起来了。”他就：“咦，这是佛法，不能打妄语。”我说：“谁和你两个打妄语啊。”他问怎么观的？我说：“你曾在北大念过书是不是？”他说：“是，当年在北大念书。”我问：“你去故宫玩过没有？”他说：“当然去玩过。”我说：“我现在告诉你，现在我讲故宫，你马上想到吧？”他说：“当然想到了，玩过的，我一边谈话，一边就现出来了，在意境上就有这个！”我说：“你刹那之间就把那么大的故宫观想起来了，何以刹那之间不能转成大威德金刚？”吓！欢喜赞叹，他问要怎样修？我说：“你先要把禅宗了解才对，如何呢？”他说：“啊，那不行，修密宗的人一天停止了修法，有无间地狱之罪。”我说：“你把铃子和杵交给我，有罪我替你负担，行不行？我先在佛前为你顶礼，我为你负责。”结果那个家伙还算胆量很大，将铃子与杵就放下交给我。我说：“你参话头，参什么？参‘万法归一，一归何处？’”为什么叫他参这个话头，因为他是学密学观想的，万法不能归一，所以他不能定，不能观得起来，所以叫他参这个话头。“万法归一，一归何处？”是呀！这些道理刘女士昨天她都会了，她真会了？是假会。现在我再告诉她，她才懂了，万法归一，喏！就归在这一点上，一切念提起到这一点上，可以忘了外缘。一归何处？这个一也就在动静上，一无归处，提起便用，放下便休。这才真正懂了一点。一个人定在这上面，久而久之，就发天眼通了。

朱教授：我有几点感想，每次七会坐到第三天来一次检讨，非常好，在检讨会上很容易看出一个人的细行来。这个细行就是遮盖光明的一个东西，所以我感觉到不管是好的坏的，都是对于修道有妨碍的。这次的检讨，我没有蒙老师的开示，指示缺点。我觉得一个人的修道，先应该突破一切。过去我固执一个见解，就是没有把业习一点一点弄掉，光明不能显现的，这是我自己的一个感想。第二点是，这一次打七，在听了老师讲解以后，我在理路方面了解得多，而在修证方面太差了，可以说没有用上功夫，这是我自己的看法。老师今天早晨说过的定慧等持的修法，我自己在理路上有一个了解，这可以说光要修慧的话，可以无所谓，若要修定慧等持的话，必须这么作。不知道对不对。这与夹山的相同，就是说，船子曾问他：“垂丝千尺，意在

深潭，离钩三寸，子何不道？”结果夹山要说的时候，被一竿子打下水去，最后他就点头三下。这一个是不是和老师说的有关系？这是我的一个看法，不知对不对，希望老师给我一个开示。

师云：我在这一点要告诉你的，你看鲁居士那么大年纪，在这个法会中可以说他跟我最久，认识最早，他特别效法挨骂证道的那些人，你看我严厉地打他棒子，我晓得他受得了，他还要诚恳地接受，一般朋友们经常开他的玩笑，知道他受得了。我们认识多年，我没有严厉打过你的棒子，因为我看你身心都受不了。你感情丰富而脆弱，身体也很脆弱，个性却很强，过刚则易折。诚然，在你内心对我无比的恭敬，而在我也很寄望于你，始终我不打你的棒子，问题是怕你受不了。你这多年来修道，一直违反这个道，不管佛家、道家、儒家，不管东方西方，求真理，你没有好好依我的方法求证，这是你一大遗憾。浪费时间，只是增加思想知见，这种事情搞不完的。人类历史少说一点也有四千年。多少的人类，不论东方西方搞思想搞不完。证道了，思想上爱怎么搞就怎么搞，一通百通，我希望你成为这样一个人。可是阁下并没有真切去修持。当然啦！这几天给你明棒暗棒，无形中都给你棒子。再看你，从昨天到今天之间，贡高刚强，也有点软化，不是说你什么软化，而是心境比较宁静，比较柔和，你看你自己气色也变了，身体精神也好了。你平常总是多思多虑，所见甚小，一点家庭小琐事也放不开，表面上呢？非常谦和，实际上呢－－内心刚强化不掉的，胸襟狭窄，害得自己百病丛生。

啊！你要痛切反省，痛切地忏悔。在佛家救世救人类是我们共同的志向，我想在座诸位都有这个抱负，各个都为国家天下苍生着想，乃至出家的法师，亦复如是。可是这一班人为什么不见之于行动之间，何尝不能见呢？先从个人自我做起，慢慢来，这些事情谈不完，这些事愈谈愈多，我所寄望你，求证、修定，就是这样答复你。一切妄念放开，好好地求证。还有，你刚才问我一句话，你说听到他们观明点，你要观一点光。可以啊，你能够意境形成，放在中宫，因为你的胃有病。慢慢地，不忘不助，好好地坐一枝香。怎么你拿《指月录》、禅宗公案，东扯西扯又扯到那边去了。好，我告诉你，差不多就是这样，“垂丝千尺，意在深潭”。你能够先做到这样，这一点一念孤明，历历不昧，灵明觉知自然会现前，以后不会有大妄念。不然你看你每次打七，都当作休息休息，好玩一样，开一点玩笑一样，搞得还很别扭，好好说你一顿呢？怕你受不了，你是一个好人。不说你一顿呢？我受不了，怎么受不了，一心觉得辜负了你，就是这样。好，现在你能够痛切的反省，痛切的忏悔。忏悔什么？妄用心机，你们来是为学道求证的，大丈夫的精神，即使上当，也不过这七天的功夫。我要你怎样做，你就听我的，连上当的精神都没有，还能做成什么救世界救人心的事情吗？孙中山先生革命的时候，很多人借口做革命的工作向他要钱，他明知其伪，仍然照给不误，或问其故，他说：“他们一次两次骗我的钱，不做事，三次、五次，甚至九次十次以后，到有一次良心发现，总要做一点工作罢！一人如此，多人如此，合起来这个力量就可观了。”你们看，因为他有如此肯上当的伟大精神，所以才能做出这么伟大的事业，你们只要少讲理论，理论是说不完的。理论说到现在到底救了些什么人？我今天连吃奶的力量都拿出来，大胆地，打你一记棒子，还不是软棒子，更不是硬棒子。

朱教授：老师说完了，我想讲一句，我不知道是自己不了解自己，还是老师怕什么？我是最容易接受人家的意见的，也许当时有些冲动，但事后非常感激的。

师云：不是你非可造之才，而是你第二句话对，真是怕你，你晓得今天我说这话，是要多大的勇气，对他们要打棒子就打棒子，要骂就骂，但对你，我是犹豫再三，再三地犹豫，但总算示辜负我的良心。

朱教授：就是这一点我不满意老师。

萧先生：今天情形很不错。

师笑曰：大家都这样坦白，很好很好……

在二乘罗汉、声闻谓之幻有，菩萨谓之妙有，本来性空，由心生起一个有来。如此修为，是要定慧到家了以后，才能自在无碍。要空要有无不由心，不然都是理论边上的事。有许多人，一明了理，没有加以痛彻的修持，认为自己就对了。像我们同参中巫XX一样（巫XX当时正在座中）。非要大死一番，痛彻的修持不可，理你是搞对了。对了不是你的事，是佛的理，天台宗所谓“理即佛”。你非要由两腿好好地磨练一下。

为什么要磨这个腿、要打坐呢？此乃苦行之一也！做不到的姿势硬要你做到，先要把这个身心勉强过来，变化这个气质，苦行也。多吃一点苦，多修一番苦行，多消一分业力。硬把它变过来，此之谓变化习气。你要改变谁呀？你两条腿都改变不了，又如何改革其他呢！但是如何改变呢？不要去注意腿，不要去管它，心一境性，定生喜乐。从理上明白，由理上透入，是靠不住的、不行的；必须要从事上熟，事上熟呀，真正真正下过苦功来，一步一步地求证。算了，这些话提它干嘛呢？

见道的人，他自己会晓得变更习气的。平常琐琐碎碎的人，自然而然会变成慷慨激昂；平常骄狂的人，自然变成谦下。就是说，言语、举止自然而然变得合乎中庸之德呀！也是中庸之“道”。调正，都是自然而然的，此所以道之可贵也。真正见得，没有不变的，懦夫立，顽夫廉哪！所以说，自己的习气，主观依然坚固没有变的，就要警觉自己，那是见地不真呀！王阳明先生因此而懂得知行合一之理，（他见道见到什么程度姑且不管他，这个改变气质功夫是懂得了，充其量他摸到第七识边缘，第八识还未亲证。）所以说见道与不见道，“如人饮水，冷暖自知”。如何是自知的事？参！

我们要了解佛道只在平常日用之间，平常日用之间念念觉即是佛，念念迷即凡夫。这个古来祖师语录经典上都那么说。念念觉，觉个什么啊？起心动念处，自己观照得清清楚楚，义所当为，所不当为，无一不合于理，无一不合于礼，这就是行履。大家都是讲禅宗，看了些公案、语录、机锋、转语，就当成禅，都没有好好研究一个真正的大禅师，他生平做人做事的行履是如何值得效法的。所以在没办法中常常叫大家多看看《禅林宝训》这本书。那么你可见到这些禅师的行履，做人做事，整个就是一个出世而住世的大儒家之风范。这些不去研究，光看了一般机锋、转语、公案，这就是禅宗了！真是天大的笑话。而且每一个人的一生，都只是记载其中几段在上面，你想他一生就是这一两串戏吗？一生数十年，他数十年中间的行履如何？这几段机锋转语的记载，根本不能窥其全貌。

你看，《指月录》上也提到，也记载了一点。《指月录》，它是选集的汇书，选出来某个禅师一生中某一点点而已。例如它选出欧阳修见到一个古寺里的老和尚在看经，欧阳修问他，古人生死都可来去自由地做主，现在的人怎么就做不到呢？那么这个和尚答复他，古人念念在定慧中，现在的人念念在散乱中，怎么做得了主呢？念念在定慧中，每一个起心动念处都在定慧中，能吗？你要注意！“念念在定慧中。”嗯！有些朋友说他一天打两次坐，早上一次、晚上一次，好像便宜给我占了似的。我早晚打两次坐，打三次坐，好像已对得起祖宗父母似的。这谓之学禅了？真可笑之至。不晓得念念要在定慧中。每一起心动念处，动静云为，都在这个定慧的境界里，才可以谈学佛参禅。

依我们平常做人来讲，精神不统一，不仔细。为什么不能仔细？为什么精神不统一？就是没有定力嘛！例如现在此刻，你以为我在琐琐碎碎讲世俗的事情吗？殊不知一片婆心，望诸位先我而成就。从这里就看到定慧的行持，但这是凡夫的定慧，普通人做事都要如此呀！你看那个法师，在我家里，要到基隆去请老先生看地，我说请他带一封信去，讲了三次，走的时候仍然没有带，以他出家人，不应该有那么多的事，我如此再三提醒的小事，他也搞忘了，可见凡夫的定慧也相当困难。何况二乘的定慧，何况菩萨的定慧，要念念在定慧中。凡夫的定慧，就是平常事业成功的基础。你看那个萧先生，我经常以他的为人处事告诉你们，他随时随地，都是端容正坐，走路规规矩矩，这是他的定慧，哪怕你告诉他一件事，他忘了，有的，但是他等一下就想起来。啊！这件事忘了，很遗憾。这是他做人做事的定。一个人稍有成就都是不容易的啊，都是要有定慧，由凡夫的定慧开始，进而修持二乘的定慧，再进而菩萨的定慧。

世界上各个宗教，乃至佛教各宗派，不管显教、密宗，乃至旁门左道，一切修持之路，没有哪个可离于禅，此所以如来正法眼藏也。所以真要了生脱死，证道成佛，只有把禅参通了，真能明心见性，悟后起修一切法，则任何一切法都变成助道品。如果没有参通，没有明心见性，慢说是修外道法，修佛法都是心外求法，因为不明根本。所以说要先见道。

诚然喽！古人参禅有三个路子，怎么样三个路子呢？

达摩祖师西来以后到六祖惠能祖师以前这一段，这个禅宗是平平实实的，由禅定入门。这些大宗师，用他的手段接引你认清本来面目，平平实实。这是一个。

六祖以后，唐宋之间，禅宗转变出中国化的机锋转语，用奇言妙句，或扬眉瞬目，或幽默轻松的举止，在任何一个机趣，任何一个境界上而使你知得见得，这是一个路数。实际上机锋转语，奇言妙句，为什么在中国变成这样呢？这个轻松幽默的态度是由庄子、列子的风范而插进去的，你试试研究庄子、列子看，完全是机锋转语，奇言妙句。那个庄列的风流遗韵，实在很妙！所以禅到了中唐以后，便风格一变。

宋元以后到明末清初，直至清末，这个禅呀，是婆婆妈妈禅了，也可以说是文学禅，宗师们说法，大概都以四言八句的韵文来标榜，西子捧心，东施效颦，有的非常可笑。因此，在没有办法中，只好用参话头这个方法把你吊起来。虽然如此，这也是一个妙法，也是定慧等持之妙门。

禅宗的三关并不是原始禅宗的教授法。宋元以后，宗门大师们，无法中把它划分一个阶段－－破参。何以谓之破参？因为有疑则有参，无疑则不参，突然碰到啪嗒的一下（这是象声词，事实上并没有这一下，言语形容它，言不尽意），身心放下，空掉了。有的是到了前念已灭，后念未生，当下一段空的境界。他便认为“哦呵！就是这个！”那么就定住这一个，前念不生，后念不起，当体即空的空空一段，定定，定得连身心皆空了，皆忘掉了。要弄得如痴、如傻。要久定。这个时候，这个人呀，简直记忆力都会减退，好像脑筋都不大灵敏了。有一个阶段万事都懒得用心去动。如果这个时候，没有明师，没有宗师指导，单求如此下去呢？坐久了，有些人变成枯木一样，庄子所谓的：“形如槁木，心如死灰。”这不是真悟，不是真明心，更不是真见性。这是妄想意识暂停现象。那个三际托空的境界，正是意识根本的变相现量。目前有些人，学我的手法，把香板一拍，便指定那一香板下一段就是它。这种一香板禅，误人误己。真是罪过无边。大家切勿上了自己的当。诸位试参一参，我为什么改用此一香板来作接引之机？懂吗？此处也参不透，只认为一香板子禅便是，何其冤哉枉也！入地狱如箭射。

须知心地风光，是活泼泼的，不干枯的。真到啪嗒一下，破了初关的人，颇不容易，真为难得。倘若果能如此，这一关的功用变化来了，现在姑且不说试听看。总之：由破初关而得定的人，渐渐渐渐地，身体如果原有宿疾，便百病丛生了。内部原有病根的话，各种病都给你发出来，头痛的就头痛得更厉害，背痛的背痛得更厉害，有疮的，疮发得更快，有毒的一身发烂、发痒、发酸、发麻。因为这个时候，色身气质变化，剥复之机来了。一张皮被剥了一样。剥与复，两个字是卦名，《易经》上的卦名，剥极了，要坏到极点，反是没有精神，反是枯槁了，反

是瘦了，反是……

古人到达这个情形，他不在乎的，只管修道不管别的。现在的人医学常识发达，三天没有大便，哎呀！该要大便中毒了；又一样，哎哟，该是有病了。你看现代人修道，对于这个身体看得比什么都贵重，什么叫做“生死以之”？根本没有这个精神。尤其是医学发达了，半吊子的医学知识大家都会一点点，也不是真医生，多少都看了报纸，懂了一点医学常识，那个报纸有些宣传的理论，他就把它真当医学理论。嗨！他顾虑身体不得了喽！没有那个置生死于度外的精神。其实真正懂医学的常识，这又蛮好，尤其学医的，这个可以帮助他一下。在这个阶段，有各种各样的现象。或者是大便秘结了，或者是肚子泻了，各种各样，百病丛生，有冤报冤，有仇报仇，有病报病，就是这个样子。

那么，过了这个阶段，剥极则复，剥极了就恢复了。什么恢复？生机，另一个生命机能恢复。阳气勃然而兴了。在女人呢？两乳发胀，春意荡然；男人呢？二月初二龙抬头了，阳气突然而来了。这是比方话喽！身上一身发胀，全身一股气来了。那么普通的人，不知道的呢？在这个时候不是自己想办法，就是天然走漏了。走漏了同你那个三际托空见到那个空的一面不相干，可是色身这一面（其实，这一面也就是那一面。）渐渐又恢复到平常没有修持，没有体会一段空相以前那个身体一样。那么，在一般人，没有经验的，觉得这一下舒服了，所谓发泄得舒服了，在那个充满的境界上当成发胀。、不舒服。把它恢复了那个平日的样子，他习惯性认为这样是舒服。如果有智慧，进一步呢？依然不动，身体上阳能一发动，即刻将心念空了，欲望自然奈何不了你。可惜人没有这个大气魄的呀！没有这个大智慧呀！人能克服性欲这一关的，太少了。多半要照应这个东西去了，照应身体上这一冲动了，不肯不照应的。如果是大气魄、大智慧的人，忘身喽，管你的，什么东西动，你爱动就动。这一下好，气机突发。

那么，道家讲的呀，由尾闾骨透督脉透头顶，前面下来到任脉，又降下，降下以后又打通奇经八脉，动得三花聚顶五?朝元。什么三花？精?神。什么五??金木水火土。亦即心肝脾肺肾。身体突然笔直正立，端容正坐，自然归元。“元”并没有一个地方，有个地方就不是“元”了。在密宗来讲，三脉四轮突然而开，然后天地与我同根，万物与我为一，虚空即我，我即虚空，寂然不动，感而遂通，就到达了。

这些依我讲起，大概十句话讲完了。可是要知中间微细的过程，说不完喽！各有业力，各有因缘的变化不同，大原则就是我告诉你的。到达这个样子，在道家言，所谓：三花聚顶、五?朝元，浑然无为，寂然一体。在密宗言，所谓：三脉四轮打通了，光明自然显现，无所谓明点不明点了。但这还只是在破初关境界上的功用，慢慢来，切勿得少为足，以为到了家了。有些人不明此理的呢！就在如此定境上过一辈子，也勉强说是证果了。还不是大果，仍然未了分段生死。

如果是大智慧大乘道的菩萨，定久慧明了，身心都起变化，脱胎换骨，内触妙乐。通力智慧渐渐开展，记忆力悟力更加高明，甚至，连宿命通都发起了。什么叫宿命通？就是前生后生，什么事情都知道。（正讲到这里，XX起座为师倒茶，忽把茶杯盖掉在地上了。师便就机转了话锋－－编着按）就凭你这个样子不知道哪！倒杯茶把杯盖掉了，眼前的事情都没有定力，记不起来。有定力的人，哪本书假使一看过，眼睛前面一晃，这一篇书就在眼前，不用背了。自己这一想，哪一个字在第几行，自然就会了，一目十行，一目二十行都办得到。

我看这个七会讲到这里好不好？大家能够做到这样再打七好不好？重关以后的那个境界，哎！你们要知道的话，你们有一两个庄子很熟的，好好搞一下，记一下就好了。

（此时，有人起座，向师礼拜，请求再开示－－编者）这一个阶段，以见地与功用配合来讲，还不算是初关完成，所以说多难！古人见道的，只能在这个阶段中间徘徊徘徊的太多太多了。以此来观察，古人今人很多都只是在这个阶段。但是这个中间有一个重点，有些修外道、修密宗、修道家，这些人等，虽然不见自己本来面目，但功夫到达这个程度也有，为什么不许可他是见道呢？不许可他是证道呢？因为他不见本性，不明本来，就是《楞严经》上佛说的：“不得正觉。”有些人，参禅的，晃到空的这一面，见了本性，为什么也不许可他呢？因为功用没有到，慢慢来。见地功用到达了这个剥极而复的时候，所谓百脉皆通，三花聚顶，五?朝元，可是其中有多少艰苦、多少血汗、多少岔途、多少支节哟！岂有那么简单！

第一、你们所讲漏丹的问题，太严重了，阳气愈勃发，精神愈好，无始以来的习气，贪嗔痴，就是淫欲之念跟着来了。英雄可以征服世界，不能征服自己这一点唷，毫无办法。“天地氤氲，万物化醇，男女构精，万物化生。”《易经》上就说到这个道理。孔子在这里没有办法给人们辩护啊！为什么阳气充沛之间，要严持戒律？因为真正精满才不思淫，菩萨内触妙乐，才能对男女相毫无分别，乃至男女拥抱，完全没有那个欲。可是在充满而还不能化的时候，不会没有欲念的。

不说那么多了，太高了，能有几个人做到呢？做到了这个就是超越欲界的境界，《楞严经》上说：“与横陈时，味如嚼蜡。”即使说有家室男女，在那个时候，他这个情味情调同凡夫在欲境界情形完全不同。

说到这里，你们一堂人占了半数，心里都在希求了，那么如何不漏呢？现在该要告诉你不漏的了，如何办呢？在那个情况下，哎，说一个办法很彻底很扼要的，其他不说了，其他说了有流弊。这个办法如何呢？自己知道有这个消息时，哪！注意，小和尚更要注意，女人呢，就是春

意荡然的时候，就要警醒、警觉，觉了以后干什么呢？拿手摸头，就是那么摸摸头，你看到了吗？（动作无法记－－编者）像猴子抓头一样，用这两个大拇指摸后脑，就是刺激脑下垂神经这一部分，掐，掐得舒服得很，你看你现在试试看，由太阳穴一直掐到这儿。掐了包你头脑清醒。平常都可以做，这也是还精补脑第一妙法之一。喏！掐了摇头；（动作－－编者）摇了以后转眼睛，眼睛转圈子，转个多少圈随便你，转来转去，这个眼睛近视眼都会好，老花眼也会好的。转了以后眼睛一闭，眼睛回转来看后脑，刺激脑下垂体；鼻子吸气，轻一点了！（时有人跟着老师大声吸气－－编者）我是做个样子，我不做得那么响，你们怎么知道我在吸气呢？是不是？你们不可学大声，鼻子轻轻的吸气，小腹内收几下，收了以后就擦后脑，然后打坐空掉，自然还精补脑，长生不老，就是那么一个小法子。

不要轻视这个小法子，你晓得我磕了多少头来的？花了多少钱供养来的？嘿！谈何容易啊！小法子，妙得很！以后自然你会慢慢地从督脉尾闾开始，有个东西拱啊！拱啊！慢慢地上来，真正精化?而补脑，到达间脑气通，也可浑然住定。这时候就不要怕妄念。妄想来了容易自去自散。如此定下去，舒服极了。当然，你说有时候用不灵呢？可能的，久而久之就灵了嘛，深信不疑。不相信你们坐在座位上掐掐看，从太阳穴掐起，摸摸头，摸摸后脑，前脑摸摸，后脑摸摸，两个太阳穴一直按摩到后面。喏！平常都可以做啊！身体衰弱，年纪大的人，这个做了好得很啊！清脑的啊！

（此时，争着问法的有好几位，师皆一一为指点做法。烦屑不录－－编者）

刚才讲到这个“吸气声”是不是？要平常多做，持之以恒，久而久之自然精神充满。精神充满，自自然然达到如道家所讲精满不思淫，气满不思食，神满不思睡的境界。自然到达，要自自然然到达，那么有个人问充满了以后，阳还举不举呢？不举就是生机断了。但是阳举又怎么样呢？只要过了这个关口，这个关是什么关？心地一关。虽然用这个法子，可是开初没有充满以前，欲念的力量大得很。所以虽然这个法子是可以降龙伏虎，把这个东西降服下去，收回精的外用。但是身念还是靠你收心呀！还是靠你空呀！参呀！用理参通！不是在身体上摸两下，连你心念欲念也可以空掉了，那不是唯心的法门了，就是唯物论了！就是唯身的喽！不可能的，心也要你去空。不过生理与心理互相影响，真正做到了，精华内敛，欲念自然会空，所以身心两事要互相为用的。所以你说心已是无欲呀，这个自然而来呀！鬼话！须知心念还是根本。

插问：那么心空了时，那阳还举不举呢？

师云：还是举。女的呢，动不动呢？还是动，乳房发胀啊，就是这些，唯女人自知。我不是女人，不大十分内行，我只知道这个大概。不过，真能心空一念时，以后的举就无欲了，没有欲了。举是举，等于那个十岁以内的小孩睡觉一样，虽然阳举，不相干，他没有欲。所以举一回，生理的机能充沛一回。久而久之，就可以返还童真的身心，才好入道。

杨管老：这个无欲而举的是无始以来的劣根性吗？

师云：非也，绝对无欲而举，这不是无始以来的劣根性，是生理自然现象，是生命本能所发作用之一种。无始以来的劣根性是情欲的念头。

杨管老：那么您刚才问我们为什么有动呀？这是不是无始以来的动呢？

师云：刚才周老居士就跟我两个谈了半天，现在你们两个人可以讨论辨别一番呀！

周老居士：这个动呀，是无明，大概是无始以来的业，对不对呀？

杨管老：业也是心造的。

师云：是的，业由心造。

杨管老：它是空的。

师云：对的，业性体空的。如果说业是有的话，佛法就成了问题，因为成佛也是善业，命中注定会成佛，佛法变成宿命论了。可以说宿命论就包括了佛法了。

杨管老连说几个对！对！对！

师云：所以刚才周老居士说过的业，是由心造、念造的。身心这个活动累积久了，薰习久了，就变成业力，一股力量、习惯。可是你们把话扯开了。那个问题呢？你们还要去参。

杨管老：与这个不同啊？

师云：不同！不同！

杨管老：欲念动，业力也动。

师云：是啊！这个便是根本无明了。

杨管老：对！业力动，欲念也动。

师云：为什么它要动？那个要参！同这个不相干。现在是讲这个，又回到这个问题了。如此摸摸头呀！这个方法好得很，久而久之，可以却病延年，还精补脑，好得很。尤其办公做事疲劳极点的，随时可用。久而久之，真正精充满了，化了以后，在男人来讲，两个睾丸缩了上去，阳物缩进去了，可得“马阴藏相”。

萧居士：那四个字怎么写，何以叫他马阴藏呢？

师云：马的阳具不是很大很长吗？可是它平常贴得很紧，收紧简直看不到一点点。所以愈是体质好的马，壮马、良马，它就是这个样子。佛有三十二相，有一相便是“马阴藏相”。就是说你修持真正做到了，两个睾丸缩进去，贴紧了，缩得等于没有了一样，小到一点点。

但有些人可以不漏身、不走丹，不能说他无欲念。那是另外一回事。有些单身的人也可以做到，可是他没有得马阴藏相，这个没有缩拢；有人练童子功，也可做得到缩上去的情形，但是他

精没有化。这是以凡夫的境界而言，普通人，精不能化，反而有问题。从医学、生理学来说，这也是病态，对生理并无好处，至少现代医学如此说。中国古代医学，也有认为是“亢阳”的病态。不错，这个医理并没有讲错，在普通人而言，这样生理上并不健康，那么我们这个之所以不同呢？就在能化。所以还精补脑，长生不老，就是借用道家这一句话来。能够化，得“马阴藏相”。到这个时候，自然戒律清净，永不犯戒了。

XX问：在女人呢？

师云：在女的呢？两个乳房不似老年的那么干瘪了，是充沛的、缩紧了，同月经未开始以前那个童女一样。所以这时候说无男女相之分，就是讲这个道理。

这一关过了以后，真正得到无欲、无贪了。因为淫根一化了，心中无欲，进一步，自然无怒无痴，慈悲喜舍。若被淫怒痴（贪嗔痴）这三个字粘到，是很厉害的。所以精?神化了，自然求慧得慧；慧力开了，自然也无痴了。既然无痴，念念正觉、念念清明，那么才是真正到达地大戒，纵然住世在欲，他还是住在戒地，不要用心守戒，戒自精严。如此，戒就是慧，慧就是戒，戒就是定，定就是慧，三位一体，功德圆满。

师云：还有什么问题没有？

鲁居士：在梦里如何做主？

师云：梦中做主，要锻炼心念啊！见道以后，就要注意昨天所讲的行履啊！念念正心诚意，念念觉知呀，要把这个习气转得过来，梦境自然也做主了，清净了。所以平常清醒明白时强制压抑，贪嗔痴可以使它不起，一到梦中就不行了，这就证明自己修行不得力。若是你所有的佛法在梦中都用不出来，那么一到中阴身－－死的时候，中阴身同梦境一样，你不能做主，佛法你不是白学了吗？这是一大考验，有些人性情好的，在梦中相反，非常暴躁。有些讲理学的人，平常道德仁义，在梦中什么事都干得出来，这就是修行不得力，心的业识没有转，在梦中没有办法做主。至于在梦中万一遗精呢？马上要警觉起来。此其一。第二、夜里晓得阳举呀，乃至冬天最好不怕冷，被子围了起来打坐，一定把它化了。乃至坐了下来走走呀，活动一下。用刚才讲的这个方法把它化了。

杨管老：遗精以后也要打坐，也可以打坐吗？

师云：遗精以后要休息一下。如果没有那么严重，那就不打坐，不做有为法，一切空下去，可以的，没有问题的，稍稍休息一下，梦中遗精后更须要如此的。有的人一遗精醒来，但醒来已经漏精了。如果一警觉马上起来的话，那刚好。不过真说当时起来做不到。换一句话说，漏后起来也很懒的。

一个人所需要的睡眠时间，随着年龄的增加，而逐渐递减。初生婴儿必须睡到二十一二个钟头；少年人需要睡十二个钟头才满足的，中年人要睡到八个钟头，七个钟头才行。普通人愈老年愈减少，这个减少是不好的现象，老年还是爱睡贪睡才是好现象。那么，容易漏丹，都是在将醒未醒之际。比如说这个人睡八个钟头才睡够的，多半睡到六七个钟头或七个多钟头时，这个时候走漏的。真正睡着，乃至无梦时，倒不一定走漏。所以佛门丛林都要五更起床。

真正把这一套搞到了，守戒到达了精关坚固，能够还精补脑时，你自己会觉得由尾闾骨尾闾穴到背脊骨三十三个骨节，真的有一股力量，通背脊骨更要上冒。不管男女，尤其到了腰部时，硬要腰酸背痛。你看你们有时候就要腰酸背痛起来，不一定是坏现象，有些中年人打坐腰酸背痛，是身体要恢复的前兆。所以这个时候摸摸腰子，掐掐烫啊，帮助它活动。背脊骨就是你的命门命根。一个破漏之身，亏损过度，所以在要恢复以前，还是有病报病，就会腰酸背痛。过了这一关，要恢复，你自己觉得两个腰子这里胀满了，充满了。然后，下一步最难过的是夹脊了，夹脊就是背脊骨这边，这个地方活动活动它，这样搞搞它，帮助它。千万不要着相，否则就是外道法；但是不能不留意，否则搞不成功。那么慢慢使它搞通，再不通，乃至按按它、刺激它。西医叫刺激治疗，中医叫按摩，摩摩它帮助它。等到真正有一个力量冲到它顶上的时候，自然就有一番小小定境了，身心都定了。我能帮忙你们的只有到此为止了，这个法子就只能报告如此了。……

有些人来了，每来一次就讲又做了什么梦，每来一次就讲他那个美妙梦境，都是学佛的梦境，后来我被他们搞烦了，我说你们到底是痴人说梦，还是在梦说痴人啊！哪怕你学佛做了很美妙的梦境，甚至梦中可以完全做主，知道自己正在修法，还是一个大梦未醒哩！然则如何办呢？你们怎么不问这一句呢？鲁和尚，你怎么不问这一句呢？光做噩梦，如何办呢？拜佛、忏悔、反省，非要把意念坚固，痛彻忏悔反省不可。佛家的忏悔就是儒家痛彻的反省，检察自己言语思想的过错，这是正念。学佛不从心地基础开始，统是自欺（此时鲁和尚被师骂得涕泪交流）。

巫同学：老师，我插句嘴，平常人那个梦魇是什么道理？

师云：梦魇啊！梦见有个鬼，喔！不和你说笑，真的，天地间不可知的事多得很，你学问知识所不到堂的，有疑问的，“多闻阙疑，慎言其余”。梦见有个鬼的现象，可能肠胃不好，肠胃有障碍，或是四大不调，血液有毛病，循环不佳。你现在学医，学巫医要懂得这个道理。有时候打坐坐到着魔的境界，一身不能动了，硬是看到一个东西压在身上一样，同这个梦魇一样的，实际上大半是肠胃有了问题，四大有了病情，内在有了问题。那么，医生是讲求望、闻、问、切，你如何看出来呢？眼睛一看他的气色，就知道哪一部分有了问题了。肠胃有病，同XX法师现在的鼻头一样的，喏！他这个鼻子就是肠胃里头有问题，吃素吃油调整得不好，搞得有问题了。如果是肝脏、肾脏、心脏，有了问题，两个眼泡下面，喏，同刘女士一样，带一点黑色

的，中医说就是亏，身体虚弱。心肝脾肺肾的健康与否，分别在脸上各部位的气色表示出来。跟夏医官学学五部位的相法，看他懂不懂望闻问切。脸上有问题，里面就有问题。除了身体以外，还有心理的梦魇。这个人忧怯太深，担心事情，忧愁恐惧深也得梦魇，这是心理方面的，这些道理都要懂。

巫同学：这个！差不多在七八年以前，我在金门时住在教职员宿舍。我住的那一间，是一个大间。有个同事告诉我，我睡的这个铺位，从前睡的人常遭骚扰。那个时候，我也没有学佛，也没有搞什么东西。似乎在金门待久了，什么事不管了，每天那个炮弹叫也不管了，管它去呢。其实这个梦魇怕它干什么呢？第一次梦魇时，我头朝天睡。睡到半夜，喔！忽然半夜里有个东西，有两脚，在那里弯弯往上爬，迷迷糊糊在梦里头，觉得很重，好像一个石头滚子一样，往上面爬，爬到胸口这里来了，压着了，压着了，简直有千斤重量，可是心里很明白很清楚。

师云：这个水边的地方很多，特别多。

巫同学：下面还有，我慢慢说完它。那么我就鼓一鼓，慢慢地吸气，吸气都不容易。把气吸足了，肚皮一挺，它就没有了。赫！就这一次。我说管它去，就没有了，也没有什么别的反应。碰到鬼了，去你奶奶，就照样睡觉。没有事了，也不再怕，也不再压，也没有跟任何同事讲。但是过了半个月又来了。这一次比第一次更凶啊，压得更紧，压到胸口。我照样吸足了气，胸口一挺之后，“扑通”一下就听到一个东西摔到地板上面。可是掉到地板上面是不是老鼠呢？又没有看到老鼠，假使说是老鼠，掉到地板上应该有“朴朴朴”跑的声音，但是也没有跑的声音。我去一看，地板上什么也没有，可是听得清清楚楚一个很胖的东西，就好像半斤重的小猫一样，那么重的摔在地板上一样。不过也不管它。以后过了个把礼拜，我想起来，同本地人讲。赫！我住的那个位置啊，就是从前华侨住的，有人在里面吊死了。

师云：你讲，我也讲个故事给你听。在峨眉山上闭关时……故事讲完了。刚才告诉你水边有这种东西，喜欢梦魇人。应该属于非人一类，不是鬼，不是妖。但被鬼妖梦魇的事也是实有，多半是神经衰弱，或精神、心理状况有问题的情形下才出现。太多了，你们可以去看《戒经》或《大宝积经》中也述说到一点点。但不可执着。“魔从心造，妖由人兴。”你们看古来好多的禅宗大师，如何降伏鬼神的记载便知。他们当时都是肉体之躯，既非密宗所形容的身子，更不用念咒作法，何以故？正心诚意，百邪不侵。我素来不理会这一套，因此这一套也不来惹我。例如……好几次的经验，你们是知道的。（一笑）

大凡修禅学的人，功夫见地真到性空地时，如果光在定中有禅有佛，动中便无禅无佛，这不行，必须进一步求精进，要打成一片。如何打成一片？起心动念，行住坐卧，待人接物，平常日用之间，孜孜为善，念念念佛，念念入正觉，在应机接物，待人处世间，空有双融，从容中道，方可说这一步打成一片了。……历代以至现代，多半修行人到此以为不得了，大半人到此止步，以为佛法禅修尽于此矣。

南泉法师说：“时人见眼前一株花，如梦中相似。”又说：“如灯影中行。”实证功夫如此，才可谈到透脱重关。讲到这里真够了，实在不是守密，乐普元安禅师说：“末后一句，始到牢关。锁断要津，不通凡圣。”不是不通，只是修学之人，程度不到，说向谁人知得。现在说了无用，说了便成大忘想，反而误人。当然这里面详细分析，要配合见地功用，切切实实地讲，尤其在现时代中，要将物理学、医学、生理学等各种各样的集在一起，详细地一步步说，此所谓参禅、修行、修道、证果，才有实据。如果以为随随便便就叫禅宗；会参话头便叫禅宗；得一点点境界，会坐坐腿，便叫禅宗；见得一点点境界，便叫禅宗；或者现一点空的道理，垂眉闭眼，默照静境，就叫禅宗了；那你就是误了自己。

虽然如此，千变万化，都从这一点起。前念不生，后念不起，当体即空，“吧”的一下，千变万变都从这一点。但是重复一下，当在“吧”的一下，三际托空，切断的时候，并不要你守这个静，也不要住在空空洞洞上面，那只是静境而已。能知此静中灵明之主是什么才是真谛。认识知道这个千变万变从这一点起，才可以谈见地、修持、功用、行履……。哎，这乃切实之言，从来没有这样详尽讲，现在切切实实告诉你，而后你可以了解，方知一切佛经所言之“一切圣贤皆以无为法而有差别”。亦可以了解佛经所讲的各种三昧，各地菩萨的境界，以及法界中间的世间和出世间法，一切事情，一切道理，确是真语者，实语者，如语者，不妄语者，确有此事。

所以我经常说，学佛是一件事。佛法不是宗教的，因为它要求证，所以是科学的。科学的吗？又有哲学理论。所以它不是科学，不是哲学，不是宗教。但也是科学，也是哲学，也是宗教。它同一切宗教不同在于求证。所以禅宗祖师讲佛以一大事因缘出世，这件大事，变通讲是为了生死，其实，个体的生死倒是小事，一个宇宙生命的真谛，才是大事。它要人们自己找到人生生命的根源，如此见道，如此修持，如此成就，返本还元，本来无事……，就是这样一件大事。

现在还有时间，离吃饭尚早，由昨天一天的检讨到昨晚的事情，今天上午我的发脾气，直到今天下午再来一个报告，现在要再来一次检讨，不过大家不要罗罗唆唆了，不要从盘古开天地说起。再要注意我今天早上为何发了脾气，大家自己懂得究竟如何，再检讨，再反省。不对的话，很抱歉，要注意，我还要骂人，再发脾气，不对要骂人，揍人……不会揍的，我也揍不下，因为吃的是素菜，吃得没有力气，吃荤菜还有点力气。哈哈！来！由和尚说起。

XX法师：我这个人脸皮厚，不怕骂，我有疑，我就要问。

师云：先不要说问的，我告诉你，说从昨天晚上到今天的结果，感想，先说了再问，讲话要有个秩序。

XX法师：这个……

师云：简要。

XX法师：由昨天到今天，我觉得有一个不同点，就是老师要我去拜佛。凭良心讲，我这人有疑便不信，不信不是不诚心，就是怀疑这个问题，因为我怀疑古圣贤历多少年受多少苦，多少委屈，好不容易才能得到一点消息，而现在的各位大德都是学者，我比起来自惭形秽……

大众合掌：哪里！哪里！

XX法师：第一点、我怀疑的就是现在人的思想特别复杂，心机狡诈，但经老师三言两语，大家居然都能有心得，有领悟了，我的怀疑在此。昨天老师误会我有毁谤佛法的意思，没有领悟。其实我只是对大家居然都能有所悟了，有所怀疑。三言两语就悟了吗？悟了！这个东西可不容易。“豁搭”一下子，虚空粉碎，大地平沉，万法不立，竟然这么容易？这点我不信。那古圣给我们这些人擦屁股都不如了，我的怀疑在这里。请老师不要怪我怀疑，我这人是这样，我对一件事不信则已，既然相信，就要追根。可能我昨天太意气用事，并非对老师不尊敬，否则我不会到这里来，也不会对老师叩头顶礼，现在的一般和尚，现在的学者们，都以为自己了不起，足为人天之师，我不愿说得太详细，也不愿厚非人，但可怜一般和尚们叫居士们看不起。我虽然不行，但想在出家人中做个榜样，我希望能证果。我恐惧活不长，我求快修，我脑筋并不太笨，因此会活不长。这是第一点。

第二点、我看世界局势很快有变化，所以恐惧，要想快一点证果得道。所以我不但向老师求佛法，只要任何懂道理的人，我都向他叩头，像那个学密宗的女人，我也叩头顶礼，但不是那么回事。我会针灸，密宗灌顶方法用的百会穴，“嘿”一声就插进去了，我学过，认为不是究竟法，所以舍之。这都是我本身求法心切的情形。

第三点、关于我昨天到今天的修持情形，我觉得一个人只要能放下，当体便是，我今天诚恳拜佛，心中便起惭愧心，回来一坐，就觉心化掉，参下去了。

师云：虚空粉碎，大地平沉。就是那么一回事。四个字一描写就不懂，被文字困住了。虚空哪个粉碎得了？大地哪个沉得了？等到有一天沉得了我们都没命了。就是这样，就是这一下，虚空粉碎，大地平沉，那是文人描写的话。

你怕我不知道你昨天的意思？我还和你两个闹意气？我还真不懂你那个道理啊！嘿！愚痴种子！好多人都来向我解释，我还不懂吗？（一笑）我这个老油条，人世的江湖也跑老了，同杨管老说的一样，打流出身的，我什么不清楚啊？当然懂！我还会怪你？这是我对你的方法，管你有理没有理，把你一闷棍闷起来。这和从前宗师们手段一样，你一开口，话还没有说，一手把你嘴巴封住了，一鼓气把你闷起来，闷久了，靠你自己蹦出来。你懂得个屁！你以为我跟你两个生气，我吃饱了饭没事做，跟你两个生气。要斗气跟普通人去斗。跟和尚两个有什么气可斗。你全家饭锅都摆在两个大腿上的，没有出气桶。现在可以说明，这是大心大理，一番大慈悲的方法。

杨管老就懂我这个道理，但是他慈悲顾惜你，怕你受不了，给你求情，请求减少拜佛。依我啊！今天要你拜一天，拜得你死去活来，看你打妄想不？屁个妄想都起不来了，那时候你真是虚空粉碎，大地平沉。就是他一念慈悲搞坏了，没有给你好好拜。要我，今天给你下了个狠心，准备中午不给你饭吃，你一直拜到那个时候拜得趴下去爬不起来。我叫两个人把你架来坐在这里，你看你那个时候虚空粉碎不粉碎，大地平不平沉。就是这个样子，懂了不？可惜他今天一念慈悲，把我也吊起慈悲心来。算了，算了，叫你坐一下，休息一下，下午本来还想狠狠地整你，你拜个两三拜又想回来坐了，唉！我也懒得花那么大的气力来管你。你知不知道般舟三昧是怎么修行的吗？

再说，脸皮厚，什么叫脸皮厚？这就是你诚恳。否则假如你一气，包袱都用不着打，就滚掉了，那我也毫无办法，你以后出去不骂我才怪呢！我这是冒险得很呢！但是靠你这一点诚恳，我只好冒险试一下。你还真诚恳，你在拜佛，我心里在难过啊！心里在赞叹。但是又不敢赞叹，等于哪个小孩子，乖了，不敢说他乖，让他去哭，让他说这个家伙混蛋。你对我的意思都不懂，把我的话都误会了。我和那个叫苦的假法师一样，给你讲清楚了，莫以我真有佛法，骗人的，骗他们一些素菜吃吃。你再说吧！说下去，这一坐，坐下去以后怎么样？

XX法师：这个心一直沉到底，说不出来的感觉，但这个东西不能把持长，可能是老师讲的话--见地不真确。

师云：什么见地不真确，拜得不够。要拜得你死去活来爬不起来那个样子，我的妙法早就摆在那里了。杨管老对你一念慈悲，你怕他眼睛瞪得多大，眉毛竖立起来的威严。不像我，看起来嘻嘻哈哈的，其实心狠。我准备把你拜得半死，然后让他们把你一架就架过来了，反正这里有的是学武的人，还怕你拜死了，他还会点穴，一下就给你拍回来。嘿嘿！就是这一套妙法，你拜得不彻底，从今天起好好地拜佛。所有的东西都要参，诚恳忏悔，一拜就到了。

你刚才说到了一个重点，你自己真正放下，真正忏悔就到了，佛经说的不骗人的，忏悔就到了。拜是劳你的身，忏悔是苦你的心，这叫做发心，这才真正发了心。你应该懂这个教理。所以

讲你经教没有看通，现在你真正发了心，就入道了。我看你坐下来第一下非常好，到了后来，我看你不行了，我也就不行了，因为我懒得再管你。你逃不过我这双眼睛，到了没有到，讲话的声音都不同，举手投足之间都不同，没有这个本事，不要在此冒充七天老师，那是误尽天下人。那真“误”了，误了自己，也误了人家。你到了哪个程度，一点一滴我都知道。后来还是没有听我的，我叫你怎么办，怎么办，你道听不听的，又吃了亏。早告诉过你，这几天中，就是要迷信我，反正只有七天，现在只有一天半了，肯上当就是。人生天天上当，明明白白约定上人家七天当，是你很伟大的妙事。“肯吃亏不是痴人。”你偏不肯上当。再说，再说，没得关系，说下去。反正你已经修成不怕挨骂的本事了。

XX法师：我今天这个定境啊，就是清净的境界，就是差不多这个样子，但是关于老师这几天所讲的，其中正提出了我几个疑问之点。比方讲，密宗的男女合修，我一直认为这个东西不是正法，我自己猜想，可能是一般不务正业的人假道骗人之法。这是我自己那么想。男女合修，天地间绝无此事。我参龙门派道士所讲的阴阳合修是己身……

师云：不要多说这些闲事，大家都知道。

XX法师：《楞严经》说：“若不断淫修禅定者，如蒸砂石，欲其成饭，经百千劫，只名热砂。”男女在其中打转，如何能成道？此第一疑。

第二个疑问，是我多年打坐的经验，就是漏丹。每到相当阶段就漏丹，一漏时欲念需要，真的要命，不得了，不可说……

师云：只有和尚坦白。

XX法师：我为什么要去深山住洞……

师云：不见可欲，使心不乱。

XX法师：苦得很，内心苦说不出……

师云：我爱和尚坦白。

XX法师：今天老师说的这个方法很好，以后可能便无此现象。我东参西学，必要时总过不了此关，根本不能入定，可是黄老师在此闭关，坐了这么久，没有这个现象。

师云：他年纪大，七十多岁了，生机衰微，如果他生机充满时，他会如何还是待考。

XX法师：为了这个，我不知叩了多少头，但他们就不讲，苦恼得很。也许他们自己也没办法，只是讳言掩饰。这法子老师从前说过，也觉得对。但并不重视，以为如此随便简单，哪有此事！就没有彻底实行，以后老师讲这种方法真需要仪式隆重，煞有介事，才可以增加信心。

师云：关于你第一个疑问，男女双修是帮助法，方便法，不去管它，不要去问，这是为多欲重欲众生，谋此一方便法门，不足为训。这个对出家人存而不论。你只要记住《楞严经》这句话：“若不断淫修禅定者，如蒸砂石，欲其成饭，经百千劫，只名热砂。”就是了。

鲁居士：我在这几年的学佛方面，把握一个空相，一直搞到今天。对于怎样修行也不清楚。如何还要修行也不清楚。这次讲过后，同时听了杨管老和黄老先生的情形，我今天在您骂后，我懂了如何修为，我懂了。平常自认为悟后起修的“悟”是假悟，不是真悟，后面还有一个真悟大悟。所谓电光石火，那是假的，不要把这当真悟，要叫你根据这个起修。第二步工作，一面做功德。不力行功德来培养是不行的，我自己检讨，我有什么功德？我只有尽己能力，无论关于佛教或世法，有人找到我，只要力量做得到，没有不做的。第三步为持戒（这个持戒不是指忍辱、精进……而是专指淫戒），去年老师也和我们两个谈过，并且有几个方法我试过，蛮好，但最后还是不行。自今而后，要特别警惕自己，这是要事。

我已花甲之年，还如此不长进，真该受老师的骂。今天老师大发脾气，我感动得躲在屋角里去哭，尤其看见老师对小和尚如此用心，更感激，因为他是我带来的，我希望为佛教界造就一个得道大士。

师云：是！是！（师说“是”时，自己已悲泪盈眶，为和尚而感慨。）和尚应该体会鲁居士一番苦心。而且你要记得我两句话，好好参，“只恐不是玉，是玉也大奇”。

鲁居士：再者，从此继续不断用功，保持清净下去。我这样说来几层。要同时并进，不是一层层的。我这理论，乃因黄老先生年长我十几岁，现在七十多岁，他应比我老得多，而他能一坐几个钟头，气脉发动，引起生机，我怎不行？第一、持戒不谨严。第二、未能继续长久习坐。我可继续不断试试瞧！当然我业力重，可能要时间长一点，慢慢来，修到什么时候算什么时候。

鲁居士：今天早上第一堂坐得很舒服，下午一堂也坐得很好。平常下午坐总差，今天下午一上座精神又好，他们下座后，我继续坐下去，觉得精神清爽很好。气脉上虽然没有其他什么，但身心愉快。好，其他我不要罗唆什么。

师云：对！简明扼要，有意义，好似做文章一样。

刘女士：我打个比方，我就像初学游泳的人，我这几天的情形，也可说是这五年皆如此。当初把我拉下水，老师告诉我怎么动手动脚，居然可漂起来，自己很得意，说我会游泳了。可是离开老师之后，怎么游几步路就不成了。这回我回来要找个不沉的东西，是否可漂起来不会掉下去。老师说我会游，我说我不会游，前四天就争这个问题。我说我真不会游，老师说你已经会

游了。争到昨天，杨管老扔个救生圈给我，但救生圈扔过头了一点，我够不着。诸位同参说你是自由式、蛙式、蝴蝶式；我说快沉下去了。那时我预备干脆没顶了，那时我真想就不管了。我对老师向不赞叹，老师旁的不说，反正把我给摸清楚了，三脚两脚就把我一顿骂，一顿说，服服帖帖的。我现在的感觉，不管他见地也好，功夫也好，就像浮在水面上。诸位会游泳的人，我就是这么个比方。现在我四肢躺在水上，觉得以前枉用功，啊！就是这么回事。这是个初步的比方。

昨天老师告诉我的，现在我把我所见的表达出来，就是我刚才说的，我实在是会游的。初生婴儿放在水中不会沉溺，就是人乱动，所以淹死人。是我们乱动动出来的。我就是好乱动，同时又贪自由式、蛙式、蝴蝶式，一概都学。到要没顶时，一式都用不上，只有喊救命的份了。昨天老老实实的，很听话的，专门一式来做。

坐的情形－－不谈见地，只谈功夫了。当时不是如梦如幻，就像人，我这人很不会喝酒，三杯就醉，昨天那情形像喝了一杯半，舒服，舒服极了，暖洋洋的，周身一点力气都没有了。但积习难除，我本想这样坐一夜，但我有个毛病，害怕；另一个毛病又怕费电，我总得关灯躺下，但这动念就想到我得要刷牙、洗脸。虽然如此，在这一路做这些事时，人就好像躺泡在日本的澡堂中，不由你有杂念，但也不是完全无念。还是知道下地、打水、刷牙、上厕所。只有一个感觉，摸什么东西摸不着，拿什么东西拿不稳。所以很仔细地，我就慢慢慢慢地，怕吵醒大家。再把那个提起来，要好好保持一夜，不睡都可以，但结果还没想好就睡着了，一觉到天亮。

早上醒后，由小腹以下直到足趾是暖的，软的、酥的，足趾缝都在冒气。所以今天起很晚，在床上留恋，舒服，这景象好极了。老师昨天告诉我，想法把它引起，化……若不是为上堂，不听见摇铃，真不想起床。那时要是谁来敲门，我想跟老师请假，能否饶我一天，我预备如此睡一天。我不能谈见地、功夫，一谈我就要哭。今天情形不同。从昨晚起我就止不住发自心中的喜欢，看见什么人都可爱，一切风景都美丽，连我那屋中的臭味都挺不错，觉得世上一切都可爱。

师云：听！听！定境的功用，由定生乐。但仍非“吧”的一声的见道边事。

刘女士：世上一切安详愉快，非常的乐观，人生可爱极了，人世值得留恋极了，这一天都在这中间。这东西提起就在那儿，放下也没跑多远，原来就这么稀松平常。从早到此时，身上不停地冒汗，整个指节发胀，手指缝好像在蒸馒头，发气一样，心平气和。说话时跟旁人聊天时，都在说，但说时提起来，搁在那儿，心中觉得非常妥贴，安得很，这回大概是真的了，恐怕就是这么回事了。我问老师，老师说信就信到底了，回去就这么下去，回去就这功夫做下去，再按今天所说的，一点点做下去。

师云：我叫你功夫照此做下去，但须注意：“枯木崖前差路多，行人到此尽蹉跎。”

王居士：……老师昨天特别骂我们骄慢，我个人在内，过去都是自命不凡，很骄慢的。我来此天天拜佛，从前我不肯如此做，现觉拜佛一念澄清，说不出的一种感觉，我别无感应……但觉心里一念澄清，无上妙用，无上的道理。

孙教官：先补充昨天报告，昨天我漏掉一点。老实讲，自己的经过就是平平淡淡。

我现在自己正在此中，但中间断了，有大波折便断了，只是断时少，保持平平常常的心境时多。今天老师说梦境能自主，这点我现在有点退步了，很惭愧，这在我上半年还能做到，自己能改换梦境，恶劣境时能改换之，下半年便不行了，这是退步，这是补充的两点。

今年和去年参加两次打七。去年是师父领进门，今年是修行在个人。这是两年打七最主要的不同点。

夏医官：第一、在日常生活中我还是用止观的方法。第二、关于老师说持戒的问题，我听了，非常注意这个事情。我是学医的，在西医并不注重此事，事实上，此事与心理大有关系，甚至会影响神经衰弱，对生理的影响更不用说了。我这几年上这个当可大了，从此修为时确确实实地下功夫。一般都怕谈此事，关于遗精的事，确实最重要，此乃我个人的经验。三年前我已注意此问题，尤其地亲身经过好几次挫败。正在打坐好的时候又失败了。我觉得与节气有关，到某个时候甚佳。无形中阳气来，坐上一会儿，腿就发软，呼吸可以停止两三分钟，一直好，好到最多一个星期、十天的样子。这时大约已经是两、三个月没有房事了，忽然阳气来了，来后那几天我也知道要净化，老师也教我化法。但不行，功夫差，也没这时间。性欲日夜强，最后总是屈服了。事过之后，心里就想这没关系，这一点点有什么关系嘛，从前还不是天天有房事。结果晚上盘腿时就怪了，两膝盖头硬了，第二天就吃得多，精神可好一点。以前我就请示过老师，老师说对嘛！身体就亏了，所以拚命地吃，有点自然补充的作用。此理很合逻辑。并且这事与二十四节气有关；请大家有时候体会一下这事。老师教的方法要多去修，要使自己尽量出汗，依我个人的经验，老师教的金刚拳最有效，化得最快，这是第二个感想与报告。

再说：我听了老师的佛学，老师智慧太高，一讲讲不完时就留下了。不但是科学的、宗教的、哲学的，听了才知道这个生理的大秘密，都在其中。现在一般西医都还摸不到头，起码还差很远；中医说得很抽象；我把中医的东西看了一下子，中医之高处，也是从禅定这方面来的，已是最高的了。为人类之健康起见，使一般人能得到益处，希望诸位智慧比我高的同参，你们写点东西，把它发扬出来，青年人中年人老年人都会得到好处。这是我报告的三点。

师云：你这个问题，愿力对的。但是等待吧！等到机缘来时，集中一批科学家来研究。当然我

已有方案在那儿，但我自己没有那么多时间来把每一门科学都深入、集中。将来再说。

你本人气质太虚，所以你脑力不够，定力不够，身体也不好，假身体。所以你走路脚跟不踮地，做事情也是脚跟不踮地，我懒得再要求你。夜里我叫孙教官把那个气功的办法转教给你，你好好做。气不够，还要补气，只修那个九节佛风、宝瓶气还不够，还是我后来教他那个方法，那么叫他转教给你。把气好好补起，脑力、定力一切会好起来，气充足了，运气也会好，你想发财。喔！做气功不是迷信，一个人气充足了运气就会好起来，财源就会发了，财气财气、财也来，气也来。你会看相的，你看那个不得志的人，你看那个生意失败的人，一看气色就知道了。你看要去借钱的人，连话也讲不出来，告诉你，就是气瘪了的样子。

陆君：来这儿以后，我自己要起个疑情都起不来。打坐的情形，我的腿是最疼，最丢人的，但这几天勉强熬下来，情况稍有改变。第一、直到今天上午以前，我这个脸上的肉绷得很紧，事实上并没有真的绷，但我觉得很难受。上午之后，整个脸部肌肉就松下来了，这是第一个进步的地方。

第二个呢，照我平常的习气，别人打我一拳头，我不见得还手，而且很可能面不改色笑一笑，但我心里会想：你算什么东西？我要整你的话，你就跑不掉。可是在今天这个情况，有点改变，本来平常别人一向对我的批评，我都以为是对我的误会，我从未想到自己是真正有错失。今天承蒙萧先生很热心告诉我，个性强，要学得祥和一点。假如在上山之前他说这话，我表面一定会说嘿嘿嘿，是的是的，但在内心就会说，你根本就不晓得。可是今天不同了，心想我气质上未表露出这种暴戾之气的话，别人又提这话干什么，可见得是我有问题。还有，我摆桌子时，我向老总学会摆桌子的方法，规规矩矩做事，在以往来说，我是不屑一看的。

第三、我这次发现自己有一个真正的“我慢”，可说在座各位没有哪一位的“我慢”像我这样高的。为什么？我一向这样想：“我是不会有我慢的。”今天发觉“我是不会有我慢的”就是一个最大的我慢。

师云：对。不从心理行为上起修，怎可叫修行？

陆君：所以我感到这次虽未真能明心见性，所得到的利益也比不上各位。但我想我这一辈子有这几点的话已经相当的受用了。

沈教官：我每次打坐时，前面假想一样东西，从昨天起，我假想一个菩萨。菩萨是什么我也不知道，反正有个印象摆着。坐了以后，全身摇动，摇后我就怕了，老师教我念“南无阿弥陀佛”，我就念。念南无阿弥陀佛后，就由左右摇变成直的摇动，整个腰软下来，摇了半天，我还是南无阿弥陀佛念了。而且眼睛瞪得好大，精神特别好，那个劲就好像要杀人一样，全身胀，好难过。胀后就舒服了，我就睡下去。今天我观想南无阿弥陀佛。

师云：你就照这样观想，这样念佛好了。只怕不能一诚到底。

沈教官：我就观着，坐坐……当然我腿是很酸，确实很酸，老师要我不理他痛，下个决心不理他。坐坐还是要摇动。大概这时候老师处处地方注意我了，放松放松，呼一口气，整个后半身跟上半身好像离开一样，感觉还是有痛，但不想到这个地方，就不感到痛，想到痛就愈想愈痛，我就咬紧牙根，咬过去也蛮舒服。下坐时我不想下去，坐着也可以，就这么坐下去。

师云：你念南无阿弥陀佛时，有没有其他杂念？

沈教官：我假想灵光。

师云：不是，杂念。

沈教官：我没有什么念。我不是想菩萨就是想光，其他杂念没有。

师云：清净吗？

沈教官：清净，有时痛就是痛得烦燥，确实有点难受。

师云：你们注意，沈教官的观念对不对？老修行们，分神帮助他好好念佛。

萧先生：从昨天下午起，燥气逐渐消除，到今天上午，大体来说，燥气消至自己所满意的阶段。因为这几个月以来，一直就被燥气捆缚住了，用尽方法消不了。到今天上午才把它消下去，其他的妄想业力也慢慢地松下来了，这是第一点。

第二点，这一年来最大苦事非见地，而是定不住，没办法，经过今天上午以后，我相信今后慢慢地定得住了。

第三点，关于了生死之念，我在上次七会就有这个决心，但始终没办法，没真正地朝这方向努力。这个七会以后，此念更急，同时也正式立了成佛之志。

第四点，本在此七会之前期，始终想到打七非常的麻烦，人力、财力，尤其老师的劳力，我自己又没有力量，麻烦太多了，不好意思的，我想这七会应是最后一个七会了。以后这事不搞了，搞不成的。现在看今天这个情形似乎又动了念了，这种样子到了今年年底再讲。这表示自己对这问题的深意，完了。

黄老居士：对于修为的报告可分两点：第一点是戒定慧。第二点是色身变化。

我自己入关以后已经两年，我拿自己来检讨一下，我对老师开示的情形，好像是很相应，但我现在晓得，我一切尺度，没有赶上，因为这个所有的，不及老师所说的那种尺度，现在是差得很远，是什么理由呢？我现在是什么样的情形呢？我开始时听说过很多人都在关中看大藏经，

我刚入关时也想看一点。末了，老师和杨管老就说在关里不是看经的时候，应该是做功夫的时候。于是我整个经都没看。

第一年，我专精坐禅，坐禅的时候我就想入定，开始时我就尽最大的努力。第一年，差不多每天用十分之八的时间坐禅，其余的时间做一点净土的功课，念念经。第一年下来，成绩平平，也不晓得什么理由，大概这是大家所说的业障。但是我个性强，不相信有什么业障，业本由心造，我自己若是决心想变，不会有业障。当时进步很慢，但是色身上确实有一点的变化。

我过去本来是修密宗，修密宗就是修拙火，我修了好久了，拙火依然没有上来。进关后大约二、三个月，这个可能不是拙火，因为照《大乘要道密集》上说，拙火有好几种，有一种一定由海底上来，也有一种散开的拙火。我那所起的发热感，是散开的，但一坐下来热得不得了。固然是由下面，但不是一定由海底上来，大概就是丹田这部热得厉害。就报告老师，老师说这也是一种轻微拙火的前兆，能好好地保持它就好了，或者稍吃一些补药，协助拙火。厉害得很，几个月后，天气渐热，我一吃一点东西以后，居然引起。这不能说心脏病，但与心脏有关，以后心跳得厉害，并且会头晕。这也许是业障。于是就把这件事情稍微停一点，这种热就慢慢没有了。

第二个我看了天台宗止观中修四禅定的法子，我能办得到的事就是呼吸。我末了把肺部的呼吸停了，就是用丹田肚脐这里呼吸，这是第一件。第二件我就想停止消化。可能到了直肠二肠三肠有一个脉可以停，我那里真的想停止脉，用了很多功夫不能够停。但六脉非常慢，我自己把手拿来这个样子（手势一编者），都不知道了，不过当然不能停，脉动得很慢。头一年大概就是这样的情形。但是坐的时间总不能多，顶多坐到两个钟头。到了第一年年底时，有一天，大概已经进步到坐三个钟头了。但是总不能定，我知道本来是定，没有不定的，但是我想来一个大定，始终办不到。到第二年，我打坐时间少了一点，我就稍微看一些经典。每天约坐六个小时。生理上的变化，在第一年下半年倒有一个事，也许这是很好的事，就是老师刚才所说的马阴藏相。马阴藏相确有此现象，但这是很怪的事。大家注意，因为我已是七十多岁的人了，两、三个月完了之后，它又恢复过来了，也许是我体力衰弱，或者不知原理，这是第二个变化。另外还有个色身的变化，就是皮肤痒，痒得好厉害。开头没长东西，就是里头痒。西医说是过敏，吃了很多药，也不能见效。到了第二年，痒的时候又不一样了，就长出来了，一身都是，尤其最厉害的就是腿跟腰部。到现在都没好，这是身上的变化。

第二个那天讲戒定慧的问题，我因岁数很大，持戒很严，但是戒和慧总不能够大发展，也不能定，也许因我年龄关系，精力不够之故。这个慧也不能说没有智慧，差不多在我未入关前许多不了解的教理，现在这两年之中都了解了。同时唐宋时各宗师等的各种语录都稍稍看了看，大概他们的情形我都能了解。所以理上我现在差不多可以得十之六、七，不过事上实证，我现在还不可能。关于六祖这个公案我参透了，我心里很高兴。这件事，过去我只晓得元（初）关住空，重关守有。且到元（初）关时，“见山不是山，见水不是水。”到重关时“见山还是山，见水还是水。”我还是透不过来，对这件事无法领略。到了这回，就是昨天我所说参到六祖公案时我现在很了解了。因为过去都是偏于一面，修空时偏于空，修有时偏于有。其实这一件事，空有一样。空对，有也是对；空错，有也是错。因这事本来不能有所偏。所以老师常说，你还是偏一面。我那时对“偏一面”这句话还是不大了解，现在我是了解了。

这一件事一面不能彻底，不能算是悟。空有都是对的，空有都是不对的。所以在理上这个“见山不是山，见水不是水。”这固然是空，但有个妙有在里头。到了“见山是水，见水是水。”那个什么是妙有，那个真空也在里面。因此我可把元关跟重关二边拖个连系，如果这种连系可以拖得到的话，那么就是过去我们所知道维摩居士所说的“辩才无碍”，这个时候，当然辩才无碍，你说这个对也对，说不对也可以。这件事我现在可以打穿了，心中很得安慰。

现在已是第三年了，本来这时应该叫“末后句”，以后懂了末后句，就是破牢关，对“末后句”此事我现在还不大能了解，为什么缘故呢？因为从语录上看，百丈第二次参马祖时，百丈聋了三天，他说这个就是一种末后句。还有就是对于德山托钵到法堂这件事也可能是末后句。

再补充一下，过去对戒定慧这件事，在入关时很希望老师多给我指示。但是老师忙得不得了，这一向大家都知道，一切的事都是我自己摸，究竟我这种摸对不对，我自己都不敢想，只是把语录拿来读，念过一下，大概了解了六、七成。我再重复，末后句这事就是通身是口，如何道得？这是我由语录上看的一个，这当然不是我的本事。老师能给我一个加庇，使我这种地方，给我钳锤，也像百丈一样，使我耳聋三天，我才有希望。谢谢老师。

师云：黄老先生请坐……我做总评，你们三位说完了来。

杨管老：我今天没什么话说，老师今天指示修为的这个问题，从来我功夫次第上不注意这件事，八年来我都不在这上面。因我擒贼擒王，只求明心见性。现在承老师印可，我已有所入。应该走修“定”的功夫了，今天的指示，就是在习定的地方下功夫。以后要看习定功夫的程度如何，如果定了，身体的变化自然而然对了。一个人走向功夫方面着手，功夫对了，知见方面也可以进步。不过我始终是走知见的路，而不向功夫上做。现在第二步也应走有方向，就是做定功。我并不希求做得气住脉停了，只是“应无所住而生其心”，一概不住，任其自然，顺其自然。在定功上，过去不注意的，希望在功夫上让它能沉得下去，放得下去，定下去。能得三昧定否？让它自然，我不希求。这是我个人的态度。

第二点、就是黄老师所讲的，我在此要做个补充、提醒。因为老师前天已经说过，前头是无、

空，后头是有，但是有是有过了，还要注意没有，这一点就是说本来无，后头是有。唉！那么如果这样翻过来呢，六祖的第一偈子，还是开悟的，假使不开悟的话，五祖这个法不会传给他。昨天我没答复你，今天我答复你。不过还是要经老师认可的。我们俩要驳一驳，在功夫上要驳一驳。

师云：现在我们做一个批评结论，这个结论大家诸位讲的差不多，每一位都有了答复。现在要做他们三位大士（老师戏称一编者）的结论。萧先生今天用功的情形我是知道的，姑且不说他了。其次黄老所报告的这个情形应该吃棒，要吃五百棒，可惜他年纪大了，吃不起棒。（一笑）

黄老居士：记一下账，记一下账。

萧先生：我替你代挨了。

师云：第一点、黄老居士讲初关重关这些情形，知见上都对，差不多。但一直忘记了一个东西，我要你求证，不要你搞禅宗这个东西。你都晓得，人家标榜我为禅宗，我有时也标榜禅宗。可是同我往返那么多年，你经常听到我说，我对于宗下公案那么熟，《指月录》那么熟，这些什么语录那么熟，我现在丢得光光，大如明朝一个法师所说的味道：“老去叫人唯读易，年来下座不参禅。”什么道理呢？由平平易易，稳稳当当的路子走，要求证。

你知见说是自己对了，你自加上冬瓜狮子印，刻起放在关房里，自己乱印证，又到重关，又到了哪一关了，其实还坐在关房里，哪一关都没有到。知见上到了，妙有应用没有到。用功呢，非常执着，拿这个执着法来用功，又不活泼。参禅呢，非常大胆，做了许多的假定，这便是不该，很不该。话虽如此，值得赞叹的，七十多岁的老人，这样下来用功。你们认为闭关很舒服吗？你们来搞搞看，不舒服的。这么活活泼泼的一个老人，硬来闭关，叫它个名称“闭关”，被关起来，这个并不自由。他老头子一诺千金，自己总算闭下来。现在快了，现在他晓得计算时日，晓得马上就要出关了，晓得打算出关的主意了，快了。但是功用见地是配合如一的，没有到。妙有不是这个道理，他们两个同杨管老今天都犯了这个错误。今天我有一堂法专为他们三大士讲的。非常重要，非常重要，可是不准录音，不准记，你们也不留意。这就是说你们信心不够，什么道理不够呢？我把修为的经验告诉你，不会错，照那个样子呆板一点来，单提一念，叫你观想一个东西自有妙用，就是要你们反省，大反省过去的。

萧先生：是这样做，是这样做。

师云：你是这样做，我没有批评你呀！我早知道啦。

萧先生：（笑）

师云：所以要你们注意单提一念，在理论上杨管老那个办法也对。把它空掉，还是这样下去再看看。但是中间有一点，这一点，他没有注意，没有听到，他想就凭这个见地就下去，慢得很，以为慢不要紧，非也，是反省不切！黄老同样的犯这个毛病，犯得很大，而且还有不同。老实讲，你闭关我同你见面比同杨居士见面还多呢，下半年这七、八个月是忙一点，天地良心。但是我今天告诉你，我少来看你，便是无形中给你的棒，就是你不听话，七十多岁……

黄居士：我肚子很饿，软饭给我吃得很舒服。

师云：不行，不行，如果要这样办，我也只好由你。事实我很诚恳告诉你不行，你要信我的，不信我的只好由你去。因为我发现你今年有点自以为是。你年纪很大了，我不好抓破面皮来，只好给你软棒吃。告诉你，不会错。否则你就是说，干脆就是不信我，不信我，我有什么办法呢？只好给你软棒吃。怎么样？那你搞吧！就这么搞个三年出关差不多了，就是这个道理。所以希望你两位注意，假定像黄老，凭他这个样子三年出关，在当今之世，足为第一流禅学大师，没有问题，不但国内，就在国外，以他的英语，讲禅宗都没有问题。

他经常讲，他为我做敲门砖。这是个愿望，他这个人也真是诚恳诚心的，真心为了我，他出关以后要出国弘法，为我做敲门砖。做开路先锋。这些意思我都非常感谢，但是你始终不了解，我懒呀，懒得很！天堂都不想去，哪里肯去喝洋苦水。中国人，自己家里的孩子都教不好，哪有工夫管他们。我之希望人家成功没有别的，我都是为别人。我只希望你成功。跟你俩说笑，说给你求个证明，实际上希望你成功，所以，告诉人家的话，都是诚诚恳恳，一而再，再而三，三而四，如果不听的话，只好就说“行！行！”“对！对！对！”，我只有用这办法，用老油条的办法。所以希望你也要恳切，接受我所告诉你应该怎么样修，不会错，否则就成了问题。所以这一点，你们今天辜负了我一番好话。

不过明天再来，自有道理，你们理没有搞清。但是我所希望的，刚才我提了孙教官的话给大家做参考。同时大家都要注意，没有什么，一句话，我说怎么办就怎么办，不会错。人要有上当的精神，上上当看，听他这话办办看。可是老先生，我几次发现你并不听话，你这样有个道理的，所以我上堂开始骂骄慢，包括你在中间都骂了。年龄的骄慢！你想无论如何我都还可以当你的祖父呢！虽然你没有这个心，潜意识一会有这个东西，所以在经论上就说骄慢这个东西，是无始以来的，所以你不听话。年轻人我又骂他太听话了，我也讨厌，我说东就东，说西就西，变成一点个性都没有，一点智慧都透不出来，我也讨厌，学禅也不是这一类人。调皮而诚恳，怀疑而恭敬，求证为自己才对。

所以，我希望你注意，不妨拿今天的事稍稍想一下，今天我有一堂话怎么讲，而且讲修为的过程，中间有一点是怎么讲意生身的非常重要。只要呆板上当试试看，方法用不上路，可以问我，应该怎么办，我会有办法告诉你怎么办，这个样子才对的。这是一个话头一个疑案，希望你这样做。假使真正依照我所讲的，那我可以保证，拍拍胸口，这两年多来的还不止于此，还有

更大的成就。依我的想像，我的想像有经验的，不会错。

因此，这一点希望你还要放下，放下再来，来得及，快一点。这个事情佛经上说的话没有问题，不会错，有人七天都证大果位，否则佛就是打了妄语。七天就证果的都有，太多了。所以今天到此这止，不必多辩，不必多想。诚恳、忏悔，是我所希望的。至于接受我所说的，只限这七天之内，过后，大家老朋友，不算数。散会。

师云：变化气质，在佛学的术语就是去障碍。大家都晓得，佛所指出来有两个障：烦恼障与所知障。看了大家都以为懂了。什么叫烦恼障？什么叫所知障？大家有切实的体会过吗？恐怕很少。都以为人生遭遇痛苦，谓之烦恼障。这都不合理。理就是事上明出来的。

痛苦、恶事固然是烦恼，须知善事也是烦恼；贫穷是烦恼，富贵也是烦恼；失意是烦恼，得意也是烦恼。妄想不净，即是烦恼。什么叫所知障？世间的一切知识是所知障；知道了佛学的道理，出世法，在未证道前，更是所知障。

学道的人，对于世上每一句话，每一种学问，都要拿它在自己身心上打了一个转，切实体验它，把它融化了、理解了，这个才是真知见，也才是功用。大家都没有反省，都是拿自己来看这个知见，知见是知见，我是我，配合不起来的，必须见地与功用合一才对。对这些，你们都不知道，知道的也不深刻，不深入去体究。烦恼障与所知障，处处障碍你，此二障形成习气，很不容易解脱。

我们粗的习气容易检察，细的习气最难检察得出来的，乃至于说十地菩萨习气还没有断；等妙二觉菩萨，在金刚喻定中，断最后一品无明，细的习气才能净尽。这些话都不要轻易地听过去，至少你要晓得我这个朋友不错的。孔子讲友直、友谅、友多闻。我这个朋友对你讲直话；也非常替人着想、原谅人的；同时，在知识学问上，也不太浮浅，足可替你解决疑问。但还不是“不请之友”（经称：菩萨常为众生不请之友一编者）。至少有时候肯跟你说直话，这是很难得的喔！也许我死了，你想再找这样一块活宝开开心，还不大容易找呢！所以这样一个直道而行的朋友，多留意留意他的话，不会错的。我做学问啊，每一句话切实体会它，没有体会过来话我不说。

刘女士以后千万要改，你的一身习气，病根在哪里呢？还是太好胜，受人恭维惯了的自信。同时，文字、思想是最大的障碍，所以学者文人很不容易成道的，不如一个无知无识的老太婆。从佛法立场看文字，称为慧业，这个慧业不是般若那个慧，文人学者慧业重得很的，比什么都重。男女之爱这些业重啊！呵！你不晓得文人慧业之重啊，那不得了。所以大丈夫，提得起，放得下。譬如这个打七中间，我叫你好好整理这个记录，很有意义的，但是你真正说拿七天来整理，我又不干了，我这个人兴趣主义者，这种事情啊，留之误人，不留也罢了。天地间随时随地有人讲的，何必要我来罗唆，还是你自己用功要紧。

现在我是对你这个机，恰恰我碰到你这个事情了，指出你这个业障与病根所在，好好地告诉你，要痛彻地改。这个很难的，此之所以我叫你要用道家的办法，这个道家并不是那个转河车、修道的道家，而是指老庄。你多去体会老庄的道理，或者多看子书，就可以懂这个道理。

我是阔也阔过，穷也穷过，饿饭也饿过，玩也玩过，独立孤峰也经历过，人生的境遇究竟如何，都把它体会过，就是那么一回事。除死无大事，讨饭到了头，有什么了不起。举天下的毁誉，在所不计，只要仰不愧于天，俯不怍于人，有顶天立地的志气，这才是道，是真道的话。

在这七天当中，我们所以要上山来，是为求道，为明心见性。这个目标确定了，念念只向这个路上走去，假如七天以内能够做到这样，是大英雄、大豪杰、大丈夫；即使不能做到，在这七天当中，也不能马虎，至少要做到这个程度，这是起码的要求。并不是说七天之后，下山去就可以马虎。若是大家做不到这样，那也只好由你去了。

所以佛家有一句话：“出家如初，成佛有余。”这是讲那个人一念真心出家的时候，那个诚恳的决心，没得话讲。出家人一辈子修持都像开始出家的那一下子的精诚的话，那他就成佛有余了。《华严经》也有“菩萨初发心时，
即成正等正觉”的道理。“出家如初，成佛有余。”刘女士要检起来，不管它一天半天，乃至还有一秒钟，你要检起初心来。正月初一从美国赶回来，第二天上山，那个诚恳追求的心情，要保持下去，人不能姑息自己，一姑息就完了。不但她一人如此，大家都要警觉，一切道理大家都要自己警觉反省。

我能够体会到什么呢？我就是肯遍学一切法。你说你文章好，好！我就搞搞文章，搞到差不多也会了，又把它丢掉了。反正你说这一套你会，我也必须要会一点。你说你科学了不起吗？虽然我不是科学家，但你那个常识我也要摸一点，知道了，就丢掉。但不能不知，要知而能舍，才可学佛学道。但是我有一个专门深入，锲而不舍的，那就是我必须要如何证道。就是这个事，其余的那些都是花花朵朵，不足挂齿。文人慧业虽然不是好事，但也不能不知啊！“佛能通一切智，彻万法源。”千万不能够抱到头陀心情，只求自度而已。修持的方法上呢？要走方便多门，归元不二的路子。先抓到一个来求证，这是初修的方法，等到一通百通，大事了毕就好了。

至于差别智呢？所以佛家又说这个话了：“根本智易得，差别智难求。”见道以后，要能够彻

万法之源，能够赴应每一众生的机缘，这个就非要广博不可了，这是差别智。所以善财童子见道以后，还“烟水南巡五十三参”，参学更多的大善知识，这些大菩萨有各种的法门，他就学习各种的法门，以求融会贯通。最后进入弥勒楼阁，善财童子先在外面转转去，转不进去，没有办法，没得门嘛！进不去。回头一看，弥勒菩萨站在后面：“善男子，你要进去？”“是啊！”弥勒弹指之间，楼阁开了，进去了以后，哈！重重套楼，阁中套阁，房子里头套房子。

没有进门以前无门可入，进了门，又发觉重重无尽，深啊！深了又深啊，迷了又迷啊，庄严了又庄严，美妙了又美妙，穷之不尽啦，但其中却头头是道，门门相通。然后再回到他本师那里，大智成就的文殊菩萨身边，也就是根本智的那个地方，还是回到一念不生，了无可得，本来无一物，何处惹尘埃的本地。然后，从普贤菩萨发大愿心，广度众生，永无穷尽。十方一切佛菩萨，皆依般若智慧和宏愿的成就而得阿耨多罗三藐三菩提。最后华严会上，所有的菩萨异口同声，回向西方极乐世界，南无阿弥陀佛。就是这么一个组织。所以，大家要赶紧求得根本智，根本智透彻了，差别智其实也容易得很，一望而知，一学就会。这个不是理论，配合经验告诉你们。所以学佛啊，真正愿力坚定，那有什么难处啊！

如果像他一和尚说的一样，那么我们现在人比古人行啊，笑话！在三藏十二部经典里有多少记载，有人言下顿悟，得法性住；有七天证大阿罗汉；至于菩萨呢？你查查佛经看，那更不要说了，有些菩萨，话都没有说，就成功了，那更快。古人也是人，现在人也是人，人哪里还分古今呢？说什么人心不古啊！这种话都是没得智慧，没有愿心的话，我们跟着世法上只好那么说人心不古，世风日下啊！其实，人的智慧无古今，都是一样的，就是看你有没有毅力决心。一念专精，无事不办。

现在人有一个毛病，只是习气大一点就是，比古人更偷懒，这是真的。因为物质文明进步了以后，人爱贪图物质依报的享受，依报的享受大了，自己顶天立地的精神、法性身的正报，反是萎缩了。若说现在人心更坏，从前人好，也不见得。你看现在人做慈善事业不要别人讲劝呢！个个都是喜欢做。以前农业社会悭吝啊，钱赚得辛苦啊，所以能够做社会慈善事业的人，能够做一点善事的人还是很少，因为经济不充裕啊。现在的人，你看是怎样呢？社会慈善事业，大家普遍在做，你没有看到做好事吧！报纸一登，到处都来了，一样的，人心无今古。

你看我喜欢提倡古道，喜欢讲这些陈年老醋，但是我也喜欢今啊。道理是要体会，有些是要智慧去探寻它，要参出来，要深刻，不要肤浅。什么事情啊，半面一看，就以为自己懂了。要深入，深入，把身心投进去了才行。做学问都必须这样，何况求道。

（此时，王同学正在座上，气机发动，又自动打起拳来，有如密宗金刚亥母拳路。他并未学过，都是自然而来的。）

师对王同学说：王ＸＸ！停住它！你们知道他这是何故吗？心念一空，气机慢慢自己发动了。因他见理不明，自己不能完全做主。假如外面传神拳的人，就由此变成外道法门，何以如此呢？他不知性命之理，灵知之性被自心迷了，久而久之入魔境去矣。那么为什么你们有此现象，我就让你们搞呢？这是一个大问题，因为告诉了你们原理，只要中心有主，可以自由做主，就可暂时玩一下，有助色身的健康。普通学这一套的人哪，不能自由做主，等身上这一股力量跑完了，静下来时，人也是半迷糊的状态，那就不可以。

学佛的人，要注意听啊，见地功用，缺一不可。功用就是功勋，打坐禅定都是功勋边事。功勋见地都须要配合的啊，这是修学佛法的一大原则。何以说呢？佛在显教经论上没有这样有系统、有条理地给你说明白，它是散置在各处的。因为佛经是当时讨论的对话记录，要注意听啊，不要贪图静境啊！这个时候很要紧，不管程度深浅的，都要注意听啊！

在密教呢？它又着相于修法的功用，太着相了，而整个修为的次序，又没有条理化、系统化地坦然说清楚。也许是诸佛菩萨有意留此一法门，要你自己的智慧去参透，自己去融会贯通。所以禅宗初见道时叫做破初参，得见性空。在经教上呢，这个时机也叫做得法眼净，比较能够看清楚正法的真谛了。

依此再深入，大而言之，也就是菩萨得无生法忍。无生，就是一念不生全体现了。所谓忍，就有切断的意思。如何是无生法忍呢？是身心皆忘，身体的感受、知觉一切皆忘，身心皆空，等于这位法师所引用道家的话：“虚空粉碎，大地平沉。”只有这么形容它了。无生法忍，是拿教理的名词讲；禅宗门下，就叫破初关，后来也叫做破初参。破初参是后世的话，因为抱到一个话头在参，把这个话头参破了，得到这个境界，所以叫做破初参。但是有些禅和子，把话头参破了，已经悟到那个理，功用却没有达到这个境界，所以仍旧不能说他已经破了初关，这是个大关键。要真正达到这个实际理地，参也参破了，见地功用都到了，才是真正的破初关。

破初关的功用如何呢？就是四禅八定的初禅二禅之间。怎么样说只在初禅二禅之间呢？此时见地上只是见到空性的一面，功用上就是心一境性，定生喜乐的境界。

喜乐发起以前，有两个可能的趋势。哎呀！其中的岔路，细微末节，我还懒得讲呢！一时想不起来了，此时没有这个机呀！我就想不起要讲什么了。给你们讲实话，因为我说话的时候，心中没得准备，没得事，空空洞洞的。今天讲完了，又觉得明天就没有什么可讲的。到明天，又有一个人进步了，他的功用见解需要再加剖析了，那我的话又来了。总之，一切无心的好，有心处之，就变成世间知见，那就有穷尽了。无心而处，应机施教，随因缘而说，理无穷尽，话

无穷尽。因此，你们心念之间，一举一动，一思一想，一个情绪的闹动，大概我都可以看得清清楚楚，这并不是神通，只是慧力而已。因为众生有意，而我无心，有意入无心之中，所以就反映得清清楚楚。这话不是我说的，你们看《大智度论》等经教上都有。

刚才王ＸＸ的抖动，就是身上气机勃发。气机勃发不是气脉动，也不是拙火。等这个状况过了，还有好几个阶段，慢慢浑身软化了，毫无力量，如醉如痴。也许有人软一两天，三四天，七八天，不一定，也许一刹那之间过了，然后才得真正的气脉畅通而定，定生喜乐，可以得心一境性。定心坚固，可以达到气住，还不到脉住。

此时最容易贪着定境。要想翻身呢？难喽！怎么难呢？正如憨山大师所说："荆棘丛中下足易，月明帘下转身难。"一个立心修持的人，要在烦恼丛中，想要求得一念空相，还算容易，并不难。但在清净事中要你转身就很难了。所以维摩经说菩萨看二乘入定，如地狱一样，就是这个道理。要想由空而见有，也不容易。

我要你们观明点，或者先利用一个灯火作引子，这一点光明的观想是外光，由此引起自性的有相光，不过还是"子光"。若能事与理冥会，才是子母光明融会，进入自性光、无相光中。程度没有到的，听了种一点善根，不要乱去修为，这个法子专对他们三大士而讲，他们自己心里有数。有这个程度，才做如此修持，由这一个要起用才对！没有这个程度，没有见到空性以前，不要做如此修为，否则就是你自己误了，耽误了的误，不是那个悟。

观一个东西又如何呢？你说不容易观起来。是吧？唉！太容易了，这个（指一人）笨家伙，他前天给引了一下观起来了，昨天又忘了，又是观不起来，他说好难喔！我说怎么难，大轻松了，后来他懂了，哎！太容易了。我讲观个东西哪，你们都着意去观，其实不着意就起来了。一个个都看过蜡烛的火光，你在佛前点灯，不是看得很惯吗？不要用意去看嘛！你现在稍稍回忆一下佛堂那个油灯，就是那个光，不就清楚了吗？不在内外中间，就是那么现成，没有位置，不管他身内身外，先定住嘛！但不能用意识妄想……对了，就是这个意境，就是这个意境，一点都不要用力的，不增不减，你一着力就不行了。他昨天懂了，哎呀！太容易了，我本来意境中自有一点明明亮亮点，就是这样，他懂了。

心一境性也便是定到这么一点。你要晓得，心一境性虽然不是妙有，但在凡夫及二乘而言，这一点意所生的，谓之假有。系心一缘，制心一处，止止定定，久了再说。菩萨了解了这个理，见了空，这个谓之妙有，真空中生的妙有。就是说，明明知道是自己意生它的，有意把它造出来的。但你要注意啊！自性的空呢？依然如故，并没有因着这一点而变更。换句话说，因着这一点，因造起这一点，不妨碍你所见的空，就是真空中加一点妙有，等于禅宗后世祖师，如仰山这般大师们，最喜欢画一个圆圈，中加一点。这个圆圈代表空洞灵明之自性，嘿！这一点，你真正把它管带住了，就可了解，空是体空，体性空便是法身。同时了解现在性空中，自己给它有意造一个有，就可修成报身。这一点有，生生不已，也随时可空，千变万化，都由心造，这就是化身。这时三身具足。了了常明，亦了不可得，就是你的幻化空身。当然大家没有修到，其理如此，其事也是如此，这是我要告诉你们的大秘密。

人，大家都要当祖师爷，要作大菩萨啊！都不是想争名位啊！救世界救众生，要立下这个大愿。不要随便听，这是说笑话，顺便也是鼓励之意，所以我一定要你们这样修。啊！你们年纪大了的老参菩萨，修行有实证的，不会错，不会假。你不相信我至少可以相信自己，怎么样相信自己？你们一个个在社会上都是英雄人物，那么大的年龄，那么辉煌的经历，还怕上谁当啊！我还真有那么大的本事把你们骗得了啊！还不是自己不相信自己么？相信自己吧！他那么讲，我就那么试试看，做做看，道理会出来的，而你们不，这个就是魔障，自己成见把你障碍住，不听这个话，不照这样做。

这个定到心一境性，这一点，这个不要着力观的，ＸＸ！看看你怎么又……我紧跟你讲，观想有什么难呢？你经过的地方一回忆就起来，这也是观想的作用，它和回忆的作用是一样的，密宗谈观想，难呢！他们都是有意去造作。那几十年你也搞不起来的，造得出来吗？这样空无所有的地方，你给它造出另外一个东西行吗？

意境真空，稍稍一带，唉！回忆一下，你看，呀！你看那个光明，那一点火的亮光马上现前，开着眼睛容易回忆得起来嘛！渐渐惯了以后，闭眼开眼一样了，把它拿到自心上来，拿到内、外、中间，随便你放了。由些系心一缘，定定定，一念万年，万年一念。我叫了好几天了，没有人理我啊，我好可怜哪，一个人都不理我啊！

就是这一个，把它定住，妄想尽管打，不妨碍他，你反而会讨厌妄想，不空自空，你才看到自性的妙用："善能分别一切法，于第一义而不动。"你才了解六祖说的："何期自性本自清净，何期自性本不生灭，何期自性本自具足，何期自性本无动摇，何期自性能生万法。"定久了，所谓变化气质，百病皆消，身心转变。所以我讲了好几天参学的经过，赠送给你们作参考。道家密宗这些气脉之学，其实都是自性本自具足中事，自然来的，定力充沛了，到达气住、脉停、浑然大定。然后依此一路，起而用之，无质当中就会生质，唯物论这个物质的质呀，生出这个质来，无相当中就生相。如此可以达到身外有身，百千万亿化身，三身圆满，四智具足，三明六能，自然如是。

话就是那么几分钟说完了，功用看你的，福德看你的，修行靠智慧，配合上做人处事行履，"诸恶莫作，众善奉行。"如果你真正能够系心一缘，定住了，哈！你的习气自然就改变了，你

的反省力量就强了，自己觉得都是错。

所以我昨天晚上也在发脾气骂人，前天是金刚努目地骂，昨天是菩萨低眉地骂。可怜哪！我一番苦口要求你们，希望你们成功啊！把我的经验所得，尽量贡献，嘿！佛法就是那么怪，有时候你跪在他面前送给他，他还不要呢！所以我才狠起心来，下了一句重话，我说你们骄慢，此亦骄慢之一，“我慢”
！被我慢挡住了，自己把所见的挡住了。所以古人说：“老去教人唯读易，年来下座不参禅。
”搞怕了，大根器、大决心、大智大仁大勇的人少哪！得少为足，半途而废的人多啊！

非要经过这个东西，你才能说真空妙有的融会，妙有是真妙有，不是理解上的。所以说，光拿禅宗公案、机锋、转语拚命盲参，嘿！你太笨了，笨得一塌糊涂。

说到修证！要如何修证？非要把它参破。这一些奇言妙语，机锋转语都会，有什么不会啊？中国文学修养高一点，老庄熟一点，那个庄子的机锋、奇言妙句才多呢！那有什么了不起，浪费时间！枉用功夫！用功！就要这样：自己拿个蒲团，检察检察自己的习气变了没有，爱琐碎的变成不琐碎了吗？骄慢的能够谦和吗？罗唆的变成不罗唆吗？好吃的变成不好吃吗？懦夫立而顽夫廉啊！
（杨管老听到这里，合掌念了一声“南无阿弥陀佛”。）
师云：好好地用功啊！

师云：刚才都说了，说得很明白了。至于祖师说的：“末后一句，始到牢关。”“向上一路，千圣不传。”非不传也，当然传，不然还叫圣人？那是自私自利。卖膏药的才有个秘密，留一手，那是混蛋！我讲错了，不是混蛋，是混饭。圣人者，大慈大悲，大仁大爱，哪还有不传的？非不传也，是你程度不到。何以说“末后一句，始到牢关”呢？是一件事情。牢关者监牢也，坚固的一个牢狱。三界如牢狱（欲界、色界、无色界），身心就是个小牢狱，三界就是宇宙，世界就是一个大牢。出离天地这个大牢，确有这一件事情。你把这个妙有修好了，我再告诉你。“向上一路，密不通风。”通风！绝对为你们通风报讯。

（此时韩居士躺在禅床上作睡功，忽然全身僵硬，不能动弹，脸色转黑，气喘如牛，越喘越粗，越短促。）
师云：法师，准备打他一针。
ＸＸ法师：啊？怎么回事，我还没搞清楚。
师云：哦！他起不来，动不了。
ＸＸ法师：想办法把他弄醒？
师云：人是清醒的啊！只是动不了，一身四肢就是动不了。身体已经不属于自己了。
ＸＸ法师：要针灸……
师云：对！你试说看该打哪个穴道？
ＸＸ法师：打人中。
师云：错了。打人中，没得用。这个时候他头脑清醒，不是昏迷。
韩居士：我是头脑清醒。
众：还在说话嘛！还在说话嘛！

师云：起不来，没有用，这个时候比较好的办法就是推拿、按摩，但是推拿按摩这是外在的，没有别的办法，只有这办法，再不然就迟了，就是西医来可以灌氧气、打强心针，这一套。
ＸＸ法师：他的气机没有停，打百会穴可以吗？
师云：那倒通，这个对了，百会、涌泉，涌泉穴可以打，对了。
ＸＸ法师：变更一个部位，他这个气脉给打通就行了。
师云：这倒行，刚才你说打人中，这是昏迷的可以打人中，打百会，打……
（法师替韩居士打百会穴）
ＸＸ法师：我以为他昏迷的。
师云：不昏迷，不昏迷。

韩居士！眼睛张开！现在马上坐起来，就好了。你下午一定要叫沈教官教你作运动，以后要多作，可以健身。以后碰到这样的情形，就呼气。否则，没有办法呢。刚才你身上还是暖的，并没有冰冷。或是有人帮助你作人工呼吸，嘴对嘴，就是这种办法。
韩居士：我就是喘粗气，喘粗气。

师云：刚才气喘得短得很，只到这里（指颈部）。愈来愈粗、愈粗。放心，不会要命的。现在日本有一种睡病，一睡两、三年，病人就瘫在那里。你这情形和这病有点类似。心里不要惊慌，照常念佛，久了也可以起来，不过，很要一段时间就是。
韩居士：我不晓得时间。
师云：假使你懂了这种呼吸方法，几分钟就可以起来了。
韩居士：我愿意起来就起来了？

师云：你愿意起来就起来了，不愿意起来就躺着，顶好念佛。有时候可以撒撒娇，叫太太煮一个鸡蛋给你吃吃啊！（众笑）
韩居士：我没试验过吃东西……

师云：像这个打七，还好办，都是知识分子，头脑都很清楚。有些人来，他这个头脑本身脑神

经就有问题，那些人糊里糊涂的，再加上有些没有知识的、迷信的、搞宗教的、那你要注意。他一动，碰到境界，配合那个迷信观念、幻境、错觉一来，就入魔境。文的还好，武起来实在没办法，真还要沈教官这样一两个会武功的护法，武起来就擒拿，把他拿住了，不然就把他吊起来，硬是把他吊起来，真正发了大神经就吊起来，把双手双脚给他吊起来。悬空挂起来转，转得他头昏。转昏头了让他去。

告诉你，这是治精神病的妙法。发疯的人啊，现在是送精神病院。中国以前不是叫精神病，叫做痰迷心窍，一口痰堵住心窍，灵光堵住，实际上也是脑神经一个地方有问题。最好的办法使他呕吐了就会清醒。所以以前疯子拿大便来灌他，大便一喝下去会呕吐。但是你拿不住他呀！他也不会乖乖地让你灌。

我在四川参学的时候，听说有个神庙灵得很，疯子到那里就好了。有一次，看到有个疯子，家里一大堆人把他架到这个庙里。疯子力气大得很啊！有一个神童，是神要在他身上附身的。疯子来了以后，就请出这个神童来。神童就靠着佛案，拿张凳子坐着。

这个神童呀！第一下同王ＸＸ一样抖起来了，完全同他一样地抖，抖抖抖，打起神拳来了。接着这个神童就下来了，个子比疯子还小。本来这个疯子，三、四个壮丁都架他不住，神童下来以后，这么一抓，疯子的两手就给他拿住了，拿绳子一捆；再把他这个脚鸭子浮水，两手两脚就吊起来了。那个大殿上有个梁柱，这个神童把绳子一甩，就甩过了梁柱，（这平常人不容易做到的。）这一抽，就把疯子悬空吊起来，不管他三七二十一，就给他转呀转呀转圈子，转得很快，转得很紧，绳子转了几十圈以后，呼！一下，他放手了。绳子那么转了倒回来，呜！一倒转来，把这疯子转晕了。啊......就吐。咦！我说这真是菩萨，这真灵。对！人这样悬空一吊，再转晕了，只有呕吐。生理上天然的，只有呕吐。所以他药也不要吃，咒也不要画，就把他治好了。

所以打七不能随便搞，我经常叫你们要带药，有时候强心针啊！外伤药啊！都要准备好。现在我不怕，我们这一堂人都是老油条，自己都晓得招呼自己啦。

以前在大陆上搞打七的时候，那真是害怕，有些人硬是这样，有一个人脸都歪，都发乌了。问他，会讲话，他说看到一个人，一个魔王，好凶恶啊！移山倒海来压他。唉！你有什么办法，有什么救星啊？那是一个老太太，六十几岁，人已经蛮苍老的，没有什么知识的，她硬要蹦来参加，你有什么办法。俩夫妻，这个丈夫也在旁边，尽管是打七，死了人，虽不是我们害她的，但是这一来招牌就打不起了。没有人敢干的啊！那不行，当下我就左手百会穴一按，右手一个耳光对她甩过去了。

讲学理，就是神经振动它，于是按着这个百会穴，我神气一凝，用手心一贯，才把她这个一抬，她对我还有点信仰心，叫她把眼睛睁开来了，她着在那个魔境上，眼睛一睁开，就没有问题了。所以我叫韩居士眼睛睁开，眼睛一睁开就没有问题了。同外面光线一接触，这个阳气就可进入了。等于窗子打开，房子里阳光透入了，再给她一神经一振动，就是刺激她，刺激神经振动，才把这个魔境去掉。马上把她这个人擘正了，脸色摆好，我叫她起来，我说不要打七，回家去。

这种事情真麻烦，各种千奇百怪的，想都想不到的。各人的业力不同，每个人同样一个身体，但是不同的生理、心理、习惯、环境、思想等影响他。在打坐即将入定的时候，动与静之间，身心会起变化的，配合了他心理不正常的幻觉与错觉，或者再加上内脏有病，内部已经有病，平常没有病，他不晓得自己内在有病，碰到就爆发了，爆发就有各种各样的现象。那么你还要医学的知识，各种知识配合起来才行，当然你还要晓得画符念咒啦。所以这个事情不好搞的。你们天天想要弘扬佛法，弘扬佛法，可不要乱搞，看到小孩，这个也要他学佛，那可不是乱搞的，你只要碰到一回你没办法的时候就惨了。我告诉你，我是背多大的危险，多在的责任，心里头还是战兢兢的。

现在这一堂人，这一回我不怕，所以我没有什么准备，连香板都不想拿，一方面不是想打七，另一方面这一批人啊！现在打七也打不死了！（注：打死妄念也）。你香板一拿他就晓得你下面是“吧”一声，接着话来了，那一句下文是什么他都懂了嘛！他就是这个没办法，打七最好是像他（指一人）这样的，这回打七他倒会得到利益，他是一张白纸，他不懂佛不佛，禅不禅！两三香板就把他拍出来了，那倒有办法。老油条像小和尚，他打一百个七没法子，他都知道。你讲公案他不听，你讲教理，他不需要，他也会念经，打坐他比大家都坐得好，那就毫无办法。

丛林下，禅堂连着四十九个七打下去，那又怎么？吃包子。以前听到哪个禅堂里打七，和尚都来挂褡了，参加打七。打七三餐饭吃，还有两顿点心拚命吃，吃得大家都不要命，吃十方的，吃下去了以后，坐在那里下面放屁，上面打嗝。那个禅堂空气又不流通，那真是臭得一塌糊涂。这些都是真的啊！我都参加过。一般禅和都是贪吃来的，那些，你以为真参话头，那才见鬼咧。坐在那里又会睡觉，不是内行的监香还看不出来呢！这样坐在那里要怎么睡呢？你们外行，打起坐这样睡着，就看出来了，那些个老禅和睡觉还让你看不出来，把肩膀端起来，下颚一靠，两个肩膀把脑袋架住了，就这样一靠，嘿！就在那里睡觉。你看他端容正坐以为他在参哪！实际上在大昏沉。

你说主七还是容易的事情呀？嗯！他们搞些什么花样，都得知道。尤其是和尚中间，来自十面

八方的人，知识高的有，知识矮的也有。“宁带一万个兵，不带一百个僧。”和尚难带。兵可以用命令行事，和尚是自由的，这个事情难呢，讲起来他还是满口禅，都有道理，可是名堂多极了。这个花样同牢里头犯人一样，聪明样样都有。

我样现在处处靠机械呀！别的智慧愈来愈低了，身体也愈来愈懒了。打坐！用功是不大得力的，因为大家定力不够啦，受自然界的影响。像这个时候，禅堂阳光又太强。太强的阳光下，定力不够的人谈修持都差劲一点，这都是定力的关系，所以都是受天然的影响。

各人自己用功，把这个时间提前了，抽出来先讨论问题。今天我们这个检讨也差不多了。应该说的修持要领，这一次的聚会大体上都讲得差不多了，只是希望大家能够都记得，慢慢去研究。这五六天以来，我所讲的东西，这个里头还有值得研究的，等于把我当一个古董，把一个古人所讲的这些来研究。研究以后，自己会发现东西的，有许多问题我没有指出关键所在，大家自己去探讨。今天下午，我们变个方式，就是每一个人修持上见地上还有什么疑处，有搞不清楚的地方，那么乘这个时候问问。不过我希望大家说话要精要简单，罗唆废话不要说了，废话连篇的没有用。在说之前，自己先组织整理一下。那么还是由法师开始好了，你稍稍整理一下，我希望不要空话太多了。
　　××法师：以往打坐都是想办法求定，就用观空的方法，其实这个空也用心观吗？
师云：哦：××法师：当体即空，放下就是。所以我那天拜佛有个感想，拜得身心疲乏得不得了，那时候一上坐，歇下就是，放下就是。
　　师云：歇即菩提。——当心，只恐不是菩提。

××法师：这是我今天所得，这次打禅七所得，我感谢老师和各位。师云：回去希望照我这个方法，多多拜佛，不过饮食还是要调整好，不要把色身搞坏了，色身坏了，没得佛可学啊色身要调整好。上山哪，就偷懒了，唉算了，懒得吃了。色身搞坏了，你道没有成，怎么办呢？没有工具修了。所以要注意，先要爱护自己，否则也是犯菩萨戒的，把自己搞伤残了就是犯菩萨戒了，要注意哦意×法师：同时，我还有一件事，就是我这次看到黄老居士，闭关才只有一两年的时间，就有这个成就，他的功夫我很佩服。就一个七八十岁的老年人，他的功夫能够有这种成就，真是不得了，难能可贵。像我这个三十几岁的人，不说我身体好吗，也并不算坏，打坐用功这么多年来都没有他这个成就，所以和他比起来真是感到惭愧。在家没有尽到人子之道，称为不孝；对国家也没尽上点义务，这是不忠；现在我出家了，是为了什么呢？就为了修道。所以今天看到黄老居士这种情形，我感觉我不够，不忠不孝，不仁不义，对不起朋友，对不起父母。所以我自己体会到，我自己深深体会到，过去我没有好好用功，我想了，从今以后我想我一定会用功修行，我宁可拿了我的身子死掉我都不在乎。过去我还固执呢，我还认为自己这样对，我还看我有所修，我能有所成，我抱着这个心，我从今以后要忘我忘身忘心去修。

师云：对好啊法师，你了不起完全对只是前途尚有十八滩，我也不敢说你必然如何。我前几天已经有两句话要你参：“只恐不是玉，是玉也大奇。”所以不多说了。鲁居士：昨夜这一觉之后就发暖，就去上座，愈坐愈舒服，脑筋里头不听到外面什么事情，嘴里很舒服，吃了一碗稀饭，吃过之后，人迷迷糊糊，正想睡觉，一躺下就睡着了，一直睡到十一点，醒来后精神好了，不错，所以第三堂再坐，到了第三堂哪，坐下来之后，心中没有何所知何所爱，就是那个样子的。这与佛法毫无关系……我睡得好熟，吃过午饭，坐了一堂，好舒服喔!但是坐坐又跑去睡了，一躺下来就睡着了，感到才睡一会儿，起来已是吃晚饭的时候了。这与佛法毫无关系，这也是缘哪，我从来没有那个样子睡，就是我在夜里也没有那个样子睡，身体就和反的一样的，哎呀不愿意说话了，我说睡，这一睡就全然不知道了，自己也不知道我在睡觉了，也不知道我是怎么回事，没有什么，我说与佛法毫无关系，完了。

师云：你这个人，所以叫你鲁和尚，你真是个鲁和尚，鲁莽和尚，这么大年纪还是如此，该打三百板屁股，看你年纪大了，借放在一边，说来说去，这怎么同佛法没有关系呢？怎么这么没有智慧呢？乱定一气，怎么不是佛法？就是定定定呀。气脉剥极则复，有软的一下，软了以后你尽管去睡，讲过好几次。一句话都不跟我记到，都不听，都浪费了。碰到这种情况，尽管去睡，心境清明尽管睡，这个为什么？你们腿子不熟，假如腿子熟呀这时候，浑然大定嘛，一坐到就定了，灵明自在，就是躺下睡也一样啊你也不去参究，不看经书，不用慧力。这个时候灵明一点，清清明明的，身体是不相干了，四大不相干，这个不相干不是四大有毛病，他四大调和了，平常身体太刚强了，坐在那里不是这里难过就是那里胀痛，不是这里胀痛就是那里不舒服!不管哪一种境相，都是四大没有调和，所以没有得定，这样子四大调和，身心自然软了，软化了以后，灵明自在，这个灵明不昧不是一个定境？怎么同佛法毫无关系？就是这一句话，三百板屁股还打不完。就是这个道理，现在你精神睡够了不是好了吗？你觉得精神一样吗？又不同。又不用慧眼观看，观察清楚同平常不同，虽然精神一样啊，身体的障碍不像以前的障碍了，没有以前的障碍了，身体泰泰然然，心境呢，明明了了，灵明不昧，要把这个看清楚，你懂了没有？鲁居士：是这样子。师云：嗯，是这个样子，要把这个把握好，以后不要变了，是这个样子，以后千万不要变了。下山以后，嘟一会儿又变掉了，忙得一塌糊涂。总得严守戒律，非常重要。这回以后，严守戒律，啊也许身体还要起变化的，可能你那个身体上的痒还要大发而特发，乃至生疮，不要怕，把这个变了以后，无论如何，得寿者相了。啊!要好好修下去，必须要今生成道，立这个志愿，懂了吧严守戒律鲜刘女士：我现在专门是在功夫上头做鬼活计了，这一天的时间，就是感觉到那个复卦的现象。那么人呢我发现这个事情不但要好饮食，而且要好睡眠。师云：对。功夫上是如此。刘女士：你们看我常常溜到房间，我就倒在那儿，我想最多不过两分钟，沉极了，就醒了，醒过来以后，就好像那个定久了以后的那种滋味一样，每一次以后，非常非常的舒服，那是一念不起。那么，我说就是前天晚上那种景象整个恢复过来，倒是这样子坐久了，动久了，不能保持，只有在那个刹那间，片刻时间就完全恢复到那个境

界，同时另外呢，自己感觉生意盎然。

至于说到明点的地方，老师方才也说过了，我这两天在这一方面用功夫。起先是很难很难，连把它假想起来都不容易，后来在不要它的时候，放弃它的时候，不找它的时候，今天早上在坐的时候，突然就不请自来了。那么在这个时候呢？就是说你可以看到，就是这个——就是跟老师说的那个——这一个点上，还不是明点，就在这个所假想的这个点上头，所有生机啊!就是从下半部以下的东西，整个发动，热力，暖气，还有鼓动，就好像这半边呢，整个泡在温水里头一样的。假如你一动念，一乱，就妙极了，立刻就没有了，什么都光光的了，如梦如幻，好像刚才没那么回事似的，立刻走掉了。你再一定下去呢，它就立刻又回来了，这个快到如同电光石火一样，感应这么快。所以我这是把我的经验告诉各位，这真是真的，一点都不假，这是我今天实际的经验。另外一点就是感觉到这个脸好像喝了酒有热气往上冲，所以也感觉是干的，就感觉热得很，每逢清早鸡叫以后，虽然是很舒服很温暖，可是呢，就这么一念就平下去，心安愉泰，好像是暖洋洋的。哦，那种暴躁的不调的气就沉下去了。这就是我这几天的体验。

师云：那个光的现象也讲一讲，使他们万一碰到这个景象，依我跟你所讨论的，所讲的，互相做参考。刘女士：哦老师是让我假想是明珠也好，假想钻石也好，假想任何一个发光的东西。我头几天想钻石，想不出来；然后我把手上钻戒看一看，还是不出来；想珠子，我把珠子拿来看看，也不出来。什么都不出来，你怎么想它就不出来。后来我就想灯光，也不成；想佛光也不成；想一切的东西，这影像硬是不来，后来我念佛号也不成。就在这个时候，我以为我看到的光，所想到的这个东西，应该有个轮廓才对。但我只有一个概念，没有轮廓，我想找个轮廓找不到，我所谓找不到是找不到轮廓。在这个眼前这个轮廓找不出来，这很难很难，想不到这么难的!那么今天早上，我想既然是找不到，不管它就算了，那么就索性把心空掉，整个不管他。然后我就在这个空到自己可以感觉到非常有把握不动了，然后提起一个念头，我说我现在看看可不可以有什么东西，这个念头一动，立刻一个蜡烛在我眼前。

师云：蜡烛的光？刘女士：蜡烛的光在那儿摆摆摇移不定，我这时候啊，心里头是清明自在，我忽然想起一句话来了，烛影摇红。我说这好是好在把它颠倒过来了，因为是红摇烛影，红摇烛影这一点也不稀奇。那么想完了这个呢，觉得自己还是一心不乱，非常的高兴，非常的舒服，这个脚的疼啦，麻啦，什么都没有了。正在这个时候，我就想我可不可以换一个旁的东西呢那么一换我就想要钻石，就出来一颗钻石；我说要一颗珍珠，很大的珍珠过来，都在一起。我说这么容易呀正在这一念之差，所有东西去掉了。忽然又有一个亮光，这个亮光发自我不知道那种宝石，像就是那一种浅绿浅蓝色极亮的光，这都是我不认识的宝石。我没有想过这宝石，我也没有要过这宝石，就在这个光一现前的时候，所有的烛影，所有这个蜡烛，跟珍珠钻石，一概都没有了。这个宝光前头，前头这三个一概没有颜色的，有轮廓而没有颜色，那烛影在动，但是没有颜色，至于这个光啊，清清楚楚，颜色在前头，我刚想要抓住它，它就没有了。孙教官：我有两个疑问，想请示老师。第一、白天没有时间，晚上太晚打坐容易昏沉，怎么办？第二、刘女士说到明点，我想起去年打七后，我即观灯作为明点，可引到丹田脐轮处，后念咒观想太费力。每晚拜佛，如心沉下去，则观想很好。再，晚间持咒“唵”字去掉后，正式持咒，或许会上来个光，里面也许现出个佛或观音菩萨，或古装的人，或男鬼或女鬼，并非意念上有，是自然来的。我知道不好，一来就睁开眼，静一静，从头来，就没有了。师云：第一个问题是因为疲劳过度，应等休息够了，或睡够了，再打坐。当然好多人工作都太忙了，这个没办法，只有自行想办法调整。

对了有件事情老想说，忘记了。但非常重要。好多人，就像我们这一堂好多人，都是一天忙碌下来，晚间睡觉前打一坐，等精神好了，再拚命做事、玩乐，为什么你们功夫不能进步，就是这个原因。真正修持功夫，要能持盈保泰，应在精神好的时候坐，这样精神投资下去，效果才会大。所以必须睡够了再去坐，才能有进步。第二、你准提法修持得蛮有成绩，当然尚未圆满成熟。光点中变来变去，不理它。若是内在自发的，可以用意志去控制它，叫它变过来，就变过来。若是外来的，念我的本尊咒，自然百魔不侵，三界天魔都不怕了。但还是应归纳成一点，慢慢将它确定了，佛相即是佛相，明点即是明点，不要用自己意志去变动它。因变来变去就是心魔，这表示定力不足。这个境应一以定之，随时有进步告诉我!你持咒的情形以前从未告诉我。

王同学：我有个妄想，姑妄言之，如今日我打坐打神拳（打坐时，身体四肢和头部，自动打拳似地动起来，非一般人为拳术所可模仿，故戏称为神拳）时，如意念专一，不知能否按照自己意愿离地跳起来，或飞起来？师云：如果环境许可，再加以训练，是可以办到的，这是一个科学的证明，证明人类精神可以控制生理活动，要它如何便如何。而且你知道这个道理，在意念上不会被迷住。但是没有那个环境是不行的。到底是魔境，是魔境。金教授：今天比较安静些，什么都放下，上午因坐的时间较长，腿发麻，后来跟沈教官学，不管它，结果自然恢复。可见应该一念专精，什么都放下，反而好了。陆君：这次大家都提到了明点，记得以前我也问过老师，我有时观想，或未观想时，这个明点老是在头上打转，或在身内乱跑，不知应该用什么法子？师云：不是告诉过你们，未见性以前，不该观想明点。你应该先把乖戾之气、浮躁之气、错综复杂的习性先磨平了，一念不生全体现，见到了，参透了，然后才能谈观想修持。同时你只有母子二人相依为命，应该先尽人事，先要结婚生子再谈修道。你所说的观想明点不是不对，必须先参悟，参透了再谈修持，否则皆外道。五祖所谓：“不见本性，修法无益。”这些道理，这几天都早告诉你们了，难道不清楚？沈教官：前天老师叫我打坐时念南无阿弥陀佛，初时不顺口，现已顺口，但后脑处有些难过且作热。另外观想的问题，从前由炼内家拳功夫入手，因为思想不集中，拿夜光表作反光的目标。后来老师叫炼眼睛，点支香，观看它，疲倦时，闭眼，眼前有光，张开眼，又看见了。现在问题是，如此炼看光，是否可以，眼睛是否不应

朝下，应提高，对眼睛好？还有打坐后身体发软，当然可能是白天疲劳过度之故，但我是早晨一起身后即打坐，却身上发软及瞌睡，要再睡一觉；有时又觉得打坐后浑身是劲，好像要爆炸一样；又觉得想飞起来，冲出这个房子。当然不是事实，就是有此意念，请老师指示。

师云：第一、念佛照念下去。第二、至于看光点，炼也可以，不炼也可以，炼了是对眼睛好些，意志也能集中些。但如果你炼光点另配合念佛是可以的，光点定好，意念即定在光点上，身体可以照炼不误，慢慢地会引你走上明心见性的路子。但现在他们所说的一切，你可一概不管，一路孤行可也。炼光点时，眼光放平，不要提高或垂视。第三、身体发软没关系，充其量如韩居士这样，你会那种气功方法，把握住呼吸即可。但你的那种身体发软，还是身上疲劳尚未恢复所致。萧先生：第一、今天精神很好，腿也比过去好，感到又痛苦又舒服，老毛病又来，腰有些痛，气比较壮，可惜快收场了，如再有一周，腿就差不多了。（众笑）第二、观念上逐渐改变了，因为求道成佛的愿力渐大，对许多事情的看法，也随之改变，把这点意见贡献给几位同参。愿力先要有，则气魄、态度、观念都会随之而改变，这是我的感觉。黄老居士：请老师仍然一本初衷，随时多予指示。如果将来有任何成就，绝不辜负师恩。向来做功课，每天早晨都有四皈依：在佛、法、僧之前，第一皈依师。可见对老师始终恭敬。师云：黄老，你诚敬还有话说，就因为太诚敬，所以要还你价值，还你严厉。这个严厉，用之于杭，就是用的这种棒子；用之于文光，骂得很厉害；用之于王××，半开玩笑半骂；用之于鲁居士，痛痛快快地骂一顿；用之于你，一样办法，只能用橡皮棒子，我当然一本初衷，不用你说，否则还叫我。但有时变更一个方式，要你参，就是话头，你就应该参。就如我问袁老师说：“参什么话头？”袁师说：“参我呵从头到脚都是话头。”他如何要这样，其中都是有缘故的，

要参。当然，不仅一本初衷，而且带上的都是硬棒子，你要准备炼好气功接棒，挨棒，只要能受得了。

黄老居士；我知道，打就是爱。师笑曰：这棒子打不进去了チ杨管老：我今天没有什么，今天吃力得很，并非想睡，但是坐在这里，很明白，妄念很少。下午观想明点，我都知道，观想有个明点，方法不同，一个用眼睛，一个用意识来观，不管如何，随时随地可以保持。总觉得有个明点，自己要把“意”摆在这一点上去看。师云：此如龙衔海珠，游鱼不顾。随时随地可以如此，杂念不起。记住这一句，空中有这一点妙有，始终定住，留“意”摆在这一点上，慢慢可以翻过妙有之关，起真作用。

杨管老：噢噢是的。还有一点，是关于黄老的事，昨天听后，不便表示，后来听见老师的答复，尤其今天听见黄老的话，在此引起我的感想，也可以说我一个人的，也可以说两个人的，因为萧先生也非常记挂这个事，他叫我说，可以分为几段说：第一、由黄老昨天的报告，我感觉到，在打七以后，希望老师和黄老能彻底地谈一谈。我觉得老师对黄老太客气，因为觉得他年岁高，所以对他说法就不像对文光等人的态度。但是今天听老师的话以后，觉得很痛快，尤其黄老的表示，好极了，所以希望老师对他不要像七十三岁，而要像二十三岁一样，什么事老老实实痛痛快快地谈一谈。

第二、是希望黄老的，我今天说老实话，半年来觉得你不是你，你这个人本来极谦虚。我两次打你的棒，而且很不客气，因为你的说话很自大，不像往日的做法，所以给你棒。好像，你现在才知道圆明居士究竟是何许人也。但过去你知道我买了这本书，你并未研究，你口气中大有这个算不了什么之意。打你棒子后，承你的情，认我是善知识，才拿去看，现在你是完全知道究系何许人也。而且过去你执定一个空，我说有，你不信，现在也了解了。所以这个问题还是所谓鼓不敲不响，过去没有人和你谈，你一个人摸是比较吃力。

第三、昨天和你谈，去年下半年，因为老师比较忙，来的机会少些，“比较是我一人搞”，可见一个人搞是如何。因为我们不过仅仅入门而已。阁下如果认为你可以到重关，我看恐怕还没有到时候，因为真空妙有现在才了解。更进一步，老师允许可以透关，犹待努力，希望老师和黄老谈话的时候，尽量请黄老自己要拿下来。我说一句话，黄老这半年的确很用功，但是似乎自肯之处太多，觉得你总是对的。我们俩人辩论时，不要以为是你对，但我们俩人都不是真知灼见，否则一下出来了，对即对，非即非，如果考虑就不对了。我们俩人昨天辩论，各人都以为自己对，但是一到老师面前就矮了，你也不会，我也不会。如果各人都坚持自己真对，这就不对了。

另外，黄老还有一点我要劝你的，假如不相信就算了。你说每日四皈依，既然皈依老师，就完全相信他，把他当作佛，既然上当，当然就该上足了。至少这一年就完全信他的，非要上当不可。这一出关以后，如果真有善知识比他高的，我们再找别的，不能说他保我们一辈子，这不行。但是现在就应该上当，如此作法，无论心理上、生理上、学问上，庶几乎对双方都有益。这个话是对黄老说的，也是对我们大家说的，连我也在内。

黄老居士：刚才杨先生和肖先生的意思，我非常欢喜，衷心接受。尤其杨先生是我的善知识，而且我学佛也是由杨先生带领的。我向你们两位多多感谢。杨管老：这又离题了。师云：好文光有话说吗？文光：我有。第一件事，我下山后要参通毛病何在，何以不能变化气质。

第二、做功夫随时随地调整身心非常重要。对我来说，心理、运动、饮食、睡眠是四大要素。随时随地绵绵密密地调整身心非常重要。如果有一个舒服，就可以影响好几天功夫，对我来说，最要紧是维持心理上的平衡，其次饮食，再次睡眠，再次运动。如果一个晚上睡觉好，则必有精化炁的感觉。这个感觉就是督脉到头上的这条路，在睡觉时体会特别舒服的话，第二天早

上起来，就会有阳气产生的感觉。如果没有，则可以体会到身体内部是阴的。而且可以借此判断今天的好坏。打七以前，我很小心，没吃任何东西，但是胃非常不好，而且睡得不好，这里的空气也不好，蚊子也太多，又吵，所以睡得不好，一点精化炁的现象都没有。

第三、老师这两天所说的功夫程序，老师说有重点关键的地方，我自己还未找到，但是希望大家能找出来，因为我也觉得其中确有关键。师云：文光这几年有很多出国机会，如留德奖学金考取了，但都不去。有很多科学论文都在国外发表，国内还看不到。但每次想到要离开我，夜里就哭醒了。他想在这里多跟我学几年，今年因我骂得太厉害了，而且自己有一个转变，预备出去了。留日考试已考取，要出去磨练磨练，不能依赖性太大。他研究这个东西，好像笨得很，但实在笨得可爱，呆呆板板的科学方法。虽说对我如此恭敬，但也会提反面问题，说这样不科学，要磨好久。今天不通，明天再来，非要把它弄通不可。

他苦得很，大学毕业，研究所毕业，全靠自己，推菜，卖菜赚钱来供给母亲和五个兄弟，父亲又早死，现在还供给几个弟弟读书，一个读大学。他自己读书时，一个月只用十块钱，现在一个月赚一千两百块钱，全部交给母亲，母亲给他一百块钱一个月。但他慷慨得很，还救济别人。他用钱也是科学得很，不该用的，一个钱都不用，该用的，慷慨得很，甚至借债来救济人。营养这么坏，又苦，所以身体坏得很，所受压力很大。又因为他的身世、遭遇、处境，从小就养成内向型，说句不好听的话，处处感觉自卑，不如人。环境、身体给他的影响太大了。他夜里睡在我那里，在梦中，高声地唱歌，什么泰山探险的歌等，这是他的本有之性。但到了白天，又回复到木木讷讷的后天性了。

但他研究东西，确实得很。一次，他要学看光，一教，他也就会了，他也知道应收回，应如何。他刚才说我这几天所说，关键处很多，他说他自己智慧不够，但希望大家注意。他又说这几天说到炼精化炁，但炼炁化神并未说。他希望大家在这几天所说的当中找问题，勿空谈，找到问题赶紧问。

因为他相信这几天定慧等持之法虽说完了，似乎都已懂了，可以自修了。但若真离开我，遇到问题，不一定真能解决，到时要经很大困难，到真能体验时，已经遭遇多少次失败了。这是他的婆心，看他冰冷的脸，但心头热。他不似一般宗教徒的迷信看法，完全科学观念，对于眼通认为如开关电流，一截断则不见。他身体如此坏，现在等于换了半个人，还未换完，所以他生理上的感受，反应比任何人都灵敏，来得特别快。他跟我到处走，听了很多，本想把历年所听的，有关哲学的、学术的、修道的等等编成语录，但因身体坏，一时无法编。他说过，将来总有一天会分门别类地编成语录，哪一天说过什么话，他都记得。

他所提出来的四点：饮食、睡眠、运动、心理，即调身与调心，这是对的。其实这几天他功夫在进步，可是他自己不知道，因为现在这个阶段，正如鲁居士一样，需要睡眠，多休息。但这几天，他又管录音机，又坐在我旁边，大家又对他很恭维的，所以一紧张更受不了。

萧先生：我有一个问题，他所看到的，水呵!山呵!是幻境，还是实境？师云：非幻境也。这东西很难说，如梦如幻，你说是实吗？实的东西又在哪里？若说幻吗，文光灵灵明明，自己能做主。而且有个前提，他是一个学科学的，头脑不简单，不会轻易上境界的当。且他话里还有一个重点，有一个分别，有一种是他可以做主的，叫它现什么就现什么，这是境；另一种是它自然来，他不能做主的。这里面有两个重点。鲁居士：这第二种是不是天眼通？师云：不是这是眼通的前奏，不过文光他这开关，把握得很牢，他知道应如何，而且他要发眼通，我非常赞成。像文光这种牛嘴的嘴型，口德最好，他即使知道千万人的隐私，都不会说出，就是把他打坏了，最多叫一声哎唷，也不会说。而且在道理上明白，会守语戒，不能说这些事。他可以发，但他不妄发，因为他明白眼通发了，于道体成果上会有妨碍，所以他自己有开关，可以将它关掉。你们可问他开关的巧妙。在这里，还有刚刚一句话非常重要，他在看到一切境界时，可以不理它，境界尽管有，等于闭眼看不见。

杨管老：电流一截断，这个开关在哪里？文光：这个开关在哪儿，我不知道，这不过是个比喻。打坐时若阳气上来，则电流也源源而来。自然会有作用。

师云：任督二脉一通，则脑神经，头脑的脉轮，即密宗所说顶轮，一震通以后，就发了。所以他打坐，督脉到这里，就发了，这是“开”。“关”呢？文光：“关”就是故意使这个境界错乱，我这个方法可能不大好，即故意睡一个坏觉，捣乱它，使这个境象错乱。（众笑）

师云：下午的时间改成检讨，我似乎感觉这个法会已结束。平日在家不谈佛法，术语都忘了，一切都忘了，非要提起，我才想起来。你们看这忘性有如此之大，现似已无话可说。打七不平常，因还有个佛法在，现在已将结束，似无佛法在，一切又回复平常了。你们有问题可提出讨论，也许可以引发我，其他也没什么可谈的。因为如何参、如何见，见后又如何修，都说完了，其他的都是多余的。至于炼气化神以后怎么办，则向上一路，千圣不传，密不通风，是破末后牢关以后的事，现暂且不谈。杨管老：我现在问一个笨问题，我们打坐、参究，见到“这个”以后应该怎么办？师云：我们这一堂人，即使见到“这个”，也是所见者甚少，只是见到三际托空，本来面目的一个空的境界。如同圆明居士，在嘉陵音那里，见到这个以后，到章嘉处印证。章嘉说：“你这个见到的对，并不是不对，但只是凿破了一个小窗子的洞所看见的天。应该是把这个房子打破，登在高山顶上，所看的天才完整。”于是他回来重新在自己的官邸里——那时他还是世子——闭起门来，自己打七。七七四十九天的“七”，结果突然间他只觉通身流汗，大悟了。于是赶紧再跑去看章嘉，章嘉看到他进门，还未等他开口，手这么一招，就

说对了，对了，这回对了。他也就这么回去了。这就是所见者大与所见者小的不同。

你们这堂人所见者小，都是他力所出，所见都浅，见了这个以后应扩而充之，配合行履，变化气质。不只在静坐上用功，在定住以后，应在行事之间，待人接物之间，看能否忙忙碌碌之中保持这个。苟有不能，必立刻上座，放下，好好保任，待有充分把握时再起用，必须动静一如。检讨自己，过去所有习气有无变化，要高亢的变为谦下，柔弱的变为刚强。调整自己，孜孜为善，孜孜去不善，打成一片，这样才行。如果上座以后，有佛法，保住三际托空，放下腿就丢了，则所见不真，未打成一片，无用。所谓打成一片，即必须动静一如，起心动念行住坐卧，忙乱之间皆能如此才行，这样初步所见是真，才能谈到修为。否则先要把这一面弄清楚，念念无住，念念不住。在待人接物之间，虽有动作，其心空空如也，了无一物，这样才对。好像这次打七之中，很多人都想幌一下，下山后根本就不是这么回事了，不能打成一片。再加平日忙乱，回来疲倦，两腿一盘，休息一会，这样如何算得用功？未见者必须先见了这个，才能谈修为。一念万年，万年一念，要行住坐卧之间一概不离有为的这个，这一点，定住了，等到气脉完全发动，则身心一片，意生身成就，自由自在的，爱现前即现前，然后变化生理的气质。如《楞严经》云："脱粘内伏，伏归元真，发本明耀。"彼时不论意生明点，及本身光明，身心配合，内外一片光明，所谓虚室生白，常在光中，般若智慧自然现前。如刘女士昨天所说，只不过尝到一点甜头，还未稳。万物静观皆自得，看一切都慈悲喜舍，看山河大地人我众生皆如梦如幻。下腿走路，皆如水中浮萍，或棉花上走路，实质世界渐渐在你的范围中皆变成真空，必须要如此用功。

师云：大家可互相讨论，我旁听，理愈穷愈明，也许撞到一机一缘可以大彻大悟。不可高傲，也不必自卑，得中和之道，大家都是良师益友，都可互相讨论，改进自己。王同学：如果万物皆自清净圆明中突生无明，再生万物，其过程如何形成？时空又如何转出，请老师在大关键上说说。师云：这个问题，如修行到重关者尚未明白，必须详讲。在你，不必讲，恐仍意识思维。在《华严经》及我的《楞严大义今释》中都有一点影子，你老老实实去看，想偷巧不行。诸位都未好好地研究，你们应将其中修持的方法，配合见地功夫，整个串连起来，扩而充之地去研究。韩居士：昨天看到黄老居士打坐一个多小时，手酸了，三昧印即松开，放在膝盖头上，这样似乎不大对，不应该如此的。师笑云：善哉善哉善男人，善女人你这番用心是好的，三昧印当然好，但两手松开放两膝上也是一种手印。看在什么时候用，你是大居士、老居士，如何佛法经论如此浅昧。你知道不知道呢？韩居士：不知道。师云：以打坐姿态而言，单跏趺、双跏趺共九十六种打坐姿势，各有妙用，与三昧印一样的，得定不得定不在结三昧印与否。当然结三昧印有其道理，且与气脉很有关系。但诸佛菩萨境界之差别，有各种手印与坐法，其中妙用无穷，到某一种定境，生理上自然会告诉你需要结何种定印，气机才会归元，到时自会采取某种定印和坐法的。韩居士：这些我都不知道，说黄老居士说错了，罪过，罪过过师笑云：这也没有什么罪过，不知者不罪，而且你是一番善意。（良久——）师云：学般若人如冰棱上走，剑刃上行，一有不当，丧身失命。普通人因果还慢些，学了佛，知法犯法，罪过更大。很多学佛的，无论出家在家易生一个流弊，一学了佛，即"天上天下，唯我独尊。"可尊者是佛，并非是你，自己傲慢得很，还不愿向人请教，怎么得了？故学佛家的人，也有很多流于狂妄，必须特别自己检点。师继又厉声说：注意呵学儒家的易流于迂执；学道家的易流于诡秘。这是三个流弊，必须要见其正而知其弊。并且要知道，凡是宗教徒最易傲慢、偏执。欲救儒家之迂执，即要佛家、道家。欲救道家之诡秘，即要佛家、儒家。救佛家的空疏狂妄，又要儒家、道家了。所以对这三家，我们要知其正面，也要知其反面。周老居士：正如《楞严经》上所说，由戒生定，由定发慧。的确，

戒有多少种的戒!定也有多少种的定，到由定再发慧，真正的慧也即是所谓悟境，也有大慧小慧，大悟小悟，以及大般若智慧等不同。以个人数十年的体验，更加深了解，这个戒定慧三者的确是连着的。师云：周老居士真是难得，他大大小小的善事不知做了好多。你们只知道打坐、修证呀，什么的，你们不知道，这就是行履，行履到了，一样可以到。所以我说，不要担心周居士，他会到的。我这个不是故意安慰他的，此所谓菩萨行径就是功德，舍己为人的功德，戒定慧皆在其中矣无论大事、小事，他都会做的，他这是菩萨的一面，行履的一面，是值得效法的。说不好听的话，你们看他做事婆婆妈妈的，但是翻过来一看，乃是菩萨的行径。我们这满堂人，包括我自己在内，没有一个在这方面如他这样婆婆妈妈，大慈大悲的，从妇人之仁开始。但是周老居士心识田中，有一个最大的障碍，必须他自己有一天真诚检点出来，痛加忏悔去才对。什么障碍呢？自己参去翰师云：道家叫人要经常咽津液，咽津液则自然纳气，气跟着津液一直送到胃再到丹田。尤其学道的人，应经常嚼津液，咽津纳气。津液者，其成分极其复杂，各种各样的妙用多得很。但怎样才知道津液是化了气了呢？很少人提到这个问题。当气由督脉上升到达头顶，慢慢到舌头牙齿缝，甜甜的津液（不是白糖的甜，而是自然的甜味），源源而来。不要经常咽，等满口时，舌头翘起，不要像喝茶般地粗咽；要轻轻地、慢慢细细地咽，送下胃，自然气下沉，自然到达丹田。女人则沉到胃（中宫）为止。神凝气住，此即化了。津液变甜了，佛法谓之甘露，甘露未来即气未化，这是说的咽津纳气。试看满堂人打坐，还有修行很久的人，几人有这种清凉而带甜的口水？太少了，年轻人容易，咕噜咕噜的，但甜的还没有来，气未化，老年人则口里干干燥燥的。咽津纳气，久而久之，皮肤及全身都是另一番滋润了，有如温玉。咽津纳气如蒸馏水，是化学作用。精化气，气化神，乃至神还虚都是化学作用。炼精即身上后天之精变成先天之精；炼气即是由转河车，在此轨道上再蒸馏一番即是。何谓蒸馏？中学的化学课本上都有，水蒸馏后，最干净的蒸到锅盖上，由顶上一滴一滴地滴下来，干干净净的，一点杂质都没有。故炼精化气，即是将此后天之精蒸馏、提炼，化了，变成甜的津液下来，才是化了气。然后此津液配合上各种荷尔蒙，在身中若再经过一段时间"定"的酝酿，依天然规律，气脉会再起变化，此类精气所化的津液再变而为"神"，即光明。从科学知识，吾人知道，宇宙中时间空间有尽，光是无尽的，光也是遍满虚空净法界。再进一步，夜是

黑光，昼是白光，超出地球外，与其他星球之间的光，又非现在所见的光。现在看到的光只是太阳反射的光波，经过虚空中许多尘垢物质后所看到的光，不是光本身的体相。

注意女性不同，只是身体上初步功夫的不同，明心见性上都是一样。第二、赤龙斩掉后，自己各部象征恢复到中年乃至少女一样，最后神凝气住到中宫，即胃与脐的中间。且观察小女孩，坐时身体与小男孩一样，形相不同而已，都是端坐的，中年人无论胖子瘦子，中宫都弯了，必待精化炁，充沛了，自然而然与男女孩一样。小孩虽不打坐，任督二脉都是通的。对了!像现在端容正坐，虽是勉强的，但将来自然会做到内在的充沛。大家可以检讨一下自己，都是口干，难得有一口津液，更谈不到经常是甜的津液。真正精化气，昼夜口里经常都是甜甜的津液，肚子里也经常空空的，吃了五六碗饭，一会儿津液咕噜咕噜的，肚子又空了。年轻人都没有好好用功，不能明心见性。如王性，牛一样的身体，如果真正明心见性，一得道，一定，只要几天就不得了。看他，前几天好重的感冒，昨天神气稍微转一下，今天咕噜咕噜的口水都来不及咽!老年人呢？干枯，什么都没有，只有喝茶当口水。若是能真正咽津纳气，甜津满口，自然气住神凝，气质变化，身心内外一定安详。现在明明白白地将征候效验指出来告诉你了。刘女士请你报告你的情形，让大家作个参考。

刘女士：昨天下午坐在这里就感到有些不同，生理上即有些变化。从前谈《易经》不了解，现在至少知道六十四卦之一的复卦，是什么意义了。我问老师，这情形如变化怎么办？因已有些生理变化，但无一点欲念，纯生理变化；老师都告诉我，我也记下了。晚上跟文光在我房里，听文光报告他一切情形，对我有好处也有坏处。晚上散会后，十几个人要我看手相，事后，精疲力尽。回到房中可吓坏了，因文光说到鬼，我向来不敢一个人睡。心想哪位小老弟陪我或到大殿上睡，都不大好，只好念念咒，此时看功夫，乃躺下去，还害怕。再念佛，还不行，于是起来打坐。刚刚上坐，觉一股阳气从下发动，当时将念头一起空掉，结果整个腹内的气如云出岫一般向上冒，向上冲。周身自小腹起，都发热，心跳得很厉害，右肺尖很痛，胸口两边肋骨如刀插的一般（因右肺尖曾得过两次肺炎），气向上冲。从前也曾有热气在此向上走，最多慢慢到此处，但这次不容多想，快速地再向上冲。第一感觉舌尖发烫，嘴唇即如小针刺，小刷子扎过一般地发麻，舌头发麻，有一点痛，发热，鼻子这边无感觉。突然到这儿（手势），痛了两下，很快地过去。我以为它要从这里，结果却从这儿（皆手势，不知究何所指）过来，如一东西抓住一样，即感到口水下来，用老师所说将舌头卷起咽口水，这一咽，这股气呼地一下收回来，到胃肚脐中间这一部，停在这儿不动，似乎一点事也没有了，人很安宁，想起个杂念也提不起，什么鬼不鬼的根本无所谓。此时，忽然再有阳气发动，这次从后面上去，没有前面厉害，很轻微，自脊椎暖气一直往上走，直到背部，不知此处曾受何伤，痛了两下，如刀插似的，很痛快地往上走，但并未如所希望的走这儿（手势）下来，又分两条线到这儿（手势）扒住。在同时，前面的这股气又回来了，就这么整个两股气在这儿两边扒住了，虽然我在这儿说话，气还是在这儿扒住的。师云：你慢慢地说，还是以功夫为主，说话不要紧。

刘女士：是的，但我还不知道这个究竟是什么东西，因为和老师、文光所说的都不同，但也很高兴，因为就是这一处喉头，冲了约四五年皆未冲过去，现在总算冲过去了。气通过时，眼睛有很特别的感觉，这儿觉得发热，后面这两根筋跳，就跳过去了。没有文光听说那么困难，大概我这个还没有文光那样。后来暖气顺两腿弯这么下去到脚尖，恐怕这样维持了一个相当长的时间。此时突有一杂念动了，这当然是另外一段因缘。这杂念一起，定即没有了，突然间，好似根本没有过这么一回事似的，因为这一杂念之起，非常地难过，为了种种的因缘。我想，怎么办呢？我实在无能为力，回天乏术了，当时想，唯一可以帮忙的，只有从此戒杀，吃长素，立此愿后，即睡着了。今天一早起来，头一件事就是跪在菩萨前面，请菩萨印证戒杀，如果说这不杀生所生的功德，一切都回向加庇……

师云：这个事情，见地功用配合为一，气脉明点拙火确有其事，像这个发暖，并非真的拙火。黄老注意还只是气的前奏，真正气脉全通，光明显现，无相中有相的光明显现，再凝结。其实密宗教人观想明点，是先用意造作了，意生的明点，是引它的，真正自性光明起来，再凝结就是真明点。所以一般所说的气脉、明点、拙火，只是名词而已，不是真东西。要将此明点再凝结了，混身十万八千毛孔，处处光明无不通才对。黄老你记得吧？我将曹文逸的《灵源大道歌》寄来，叫你研究所谓。蒸融关脉变筋骨，处处光明无不通”。此时才是真明点。再凝结，最后才生拙火。拙火是无相而有力。如果身上有一部发暖发热，即非拙火，此仍显教所云暖相的前奏。

黄老居士问刘女士：我想请教你，你个人所感觉到的督脉发动上来时，是独一完整的，还是分散的？师云：对了，你们两个讨论讨论。刘女士：是整个儿上来。黄老居士：你督脉的气，冲到了头部以后，有没有转到腿部下面去？刘女士：没有。黄老居士：是的，我去年也是热力没有到腿下面去，后来就散掉了。我从前是跟屈老师学密宗的，他说拙火发动的时候，是有一点热力由中脉上来，不是一团上来。我在去年差不多阴历三月，四月的时候，一上坐，很大的热力就来了，后来逐渐退了，到八、九月时又来。刘女士：我和你这个有点不同。

师云：你也用不着客气了。对了，我报告的参学经过，你们不是找不着其中的关键吗？这一段非常重要的话，在七天中灵光一晃就过去了。今天总算刘女士发愿吃长素，与黄老的钟撞一撞，把我提起来了，这也是文光好几年来想问的。说起来还是中国道家好，密宗并不是不好，但是只说到后面一部，道家则初步地比较完整些。密宗气脉之学，以三脉七轮为主，它的三脉，以人体来说，是平面的。三脉以中脉为主。在女子而言，发自海底——子宫部分；在男子而言，由海底——会阴穴，即肛门之前，睾丸之后的地方——（气机末梢到阳具龟头的顶端），一直上贯头顶（由发际横四指上去顶轮处），这叫中脉。旁边左脉由左睾丸上来，挨到中脉到头

顶为左；脉。右脉由右睾丸上来，挨到中脉到头顶为右脉。这是三脉。至于七轮的“轮”者，并非轮盘，而指部位的代号，如现在西医所云“丛”一样，有一球、一堆之意。脐轮部分，六十四根支脉向上，如倒撑雨伞一样向上仰的。心轮八根支脉，如撑开雨伞一样，向下的。如双叠宝盖形，这是下层。喉轮十六根脉如雨伞向上仰，顶轮三十二根脉如雨伞向下，如双叠宝盖形的上一层。这四轮形如两重宝盖。在道家则以仄颈葫芦来表示。虽说四轮，其实一共七轮，除此外，再加眉间轮、海底轮与顶轮之上的梵穴轮，共称三脉七轮。先修气，然后修脉、修明点、修拙火而成就，即身转成虹霓之身，认为即是报身圆满的修法。道家则不同，说奇经八脉，督脉自脊背后面上来，任脉从前面下去，其他脉不说，这两根脉前后都有三关，故说前三关、后三关。后三关由尾闾、夹脊、至玉枕。玉枕关在后脑骨部分。顶轮和梵穴轮名称与密宗不同，在道家叫做泥丸宫（泥洹宫）。浑然入定，即由于此一脉轮打开之故，针灸医家谓之百会穴。至于任脉的前三关，由前面眉心第一关下十二重楼（即喉咙），再到膻中（即两乳中间处），这是第二关。再下为下丹田。这是前三关。其他横于腰者为带脉。加上阴蹻、阳蹻、阴维、阳维这四脉，统称奇经八脉。

何以密宗和道家不同？再说二家皆彼此不能融会，不是理论功夫不全，就是性功命功不全。难道学道家的人体和学密宗的人体，根本上两样吗？（一笑）。其实道家也说左右脉，不过换一名词说。道家都用隐语，所谓左青龙、右白虎，前朱雀、后玄武。前朱雀就是任脉，主血分，女人尤为重要；后玄武就是督脉，主气分，男人尤为重要。故道家与密宗的气脉之说，各有千秋，而且道家与医理的十二经脉连贯配合，更切实际。

真正气脉发动时，不拘何家，必是任督二脉先通，再来才是左右二脉通。有一派说，前后任督脉通是小周天，谓之河车运转；左右二脉都通，是大周天，此时肺部的呼吸已很轻微，等于没有。其实，真正气脉大通的时候，已经忘身而无感受，可以到达“天地同根，万物合一”的境界。从此，最后才谈得到拙火、灵力。现在很多人都以为暖气即是拙火，实在无法理喻。放眼观当今之士，没有一个真能发动拙火的，但是你告诉他，他都不信。这一段是非常重要的，文光好久就想问，现在无意间想起来了。

黄老居士：我想再补充一段，记得刚入关的时候，奇奇怪怪的事情多得很，但是后来久了，也就司空见惯了。老师也曾经说过，不论如何，身上暖总是好的，我们身体内部的筋骨，如果烧干后，即易于保持；无论什么，如果是潮湿的，都不易保持。好像冬天的腊肉一样，把它晒干风干了，即不易坏的道理是一样的，所以暖非常要紧。我这个暖保持了好几个月。

但是，最大的毛病就是心脏跳得很厉害，我很怕，因为我年龄太大了，不敢勉强，所以末了还是住了医院，打了针，后来就没有了。但是里面到底有没有，虽然没感觉，但是也不一定说没有。也许因为像前面所说的就如小学生初入学校，对什么都感觉新鲜，气脉也如此，可是久而久之，司空见惯，反而不觉得了。不过我自己感到一件事很奇妙，我现在热力非常之大，就像我现在坐的垫子上面，还要另加一个席子，而且纵然天气那么冷；但我在枕头上，还得另加一个席子……

师云：你们没有注意到，前几天那么冷，我们大家穿棉袍还觉得冷，而老头子这几天都是单衣、单衫，飘啊飘的飘黄老居士：我现在还是一条单裤，可见里面还是有火，也许就是老师所说，是不知不觉的。不知道对不对，还要请老师明白开示的。师云：你这一段补充得很对，但你现在还不是真拙火，照此修持下去，总有一天，还会进一步发动。现在以医药制身，对修持拙火而言，是妨碍的。药物对常人生命，是对的，但对修持来说，虽然有时可治好病，偶然有点帮助。却将真阳之气，拙火也堵住了。你现在还未到真充满时，此其一。但功力是有的，譬如冬天不怕冷，这并非造作，是觉得真热得很，如前几天那么冷，你还穿夹袍，也可穿单衫。但是你现在鼻子声音，仍有虚火，发炎之象……

黄老居士：这两天是伤风。师云：不管伤风不伤风，你前两天没有伤风时，也有虚火，伤风只是更加重一些，即因真阳之气未归元，所以“相火”外行。你眼睛素来的习惯是眨呀眨呀的，如果气脉通到顶轮、眉间轮，眼睛也会

定了。像你这样，气脉以后还是会发动，以后还会变，因为现在刚发动，两腿发软，只是初步，还不算真正开始发。所以一般修行人，尤其像这位住山的法师，都应注意。纵然定住，一坐能一两天不下坐，其实里面不过空架子，譬如一间房子，里面没有人住，即所谓的“枯木倚寒岩，山中无暖气”是枯禅。所以我这几天借用张紫阳真人的话提起你的注意“鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛”。炉火煮空锅子，只有水在滚，什么都没有，乃至许多人连水都没有，干烧而已。很多修行人拚命用功，但只是干烧，或静坐着一坐数小时都不错，但在性地上既未明心，在命功上又无真东西。当然，静极了，总有些感觉，即以为任督二脉已通，但都不是真的，真正通时，真如老子所云“专气致柔，能婴儿乎”，一身骨头柔和极了，柔极软化。身心完全返回到婴儿初生一百天以内的状态，此即菩萨内触妙乐之时。

刘女士：刚才这一段时间又和前一段时间不同了，不是一片的气，而是一股股的气向上走，犹如火车一样。师云：不是火车，是道家所说的河车。刘女士：是的，我的意思是真如火车一样咕嘟咕嘟地往上走路似的。师云：所以我说女人要修起来快得很，女人就是不易发慧，像她这人比较特别，既有定又聪明，所以我叫她发大愿，否则修成了干什么？你们不是听说她五年前学佛听经，才见到一点点影子，额前就突然长了一块半月形的骨头，所以说女人再加上慧力就不得了，可惜，般若实相之慧到底太难。明点生起妙有时，懂此窍妙的人，在定中有时要将身心的根尘作用，完全与明点合一，然后身心一概不管，即是将身心投入明点。当然这个方法的

自性，能生起明点的“这个”，姑且不去管它，然后可以转化明点，与拙火灵能配合，入意生身境界。这样真懂了此理，观察、参详透彻，定住明点，身上的气机走动也可以不管它，只守到这一点，如鸡之抱卵，如龙之护珠，浑浑沌沌的样子。这样，六根和六识一概不起外用，灵明自在的本性只守住这一点光明——姑且暂用这个名词。此时如有呼吸往来的感觉，是身识余习，不去管它，只定住在此点上。

功用到了此步，可以使身心二者解脱分开，不到者不能乱弄，只是能者，渐渐体会，身与心硬是可以解脱，解开的，解去身体的束缚。小乘人或有些外道学者，便到此为止。未到此地步，而打坐修持用功者，身心不能分开，此即所谓鬼家活计，都是懵懵懂懂在弄。

但能心一境性，由初禅境界的定生喜乐，有时要它定，有时要它动，以这个动功，帮助色身气脉的打通。有人久有定力，可以一下子就通中脉，但身体弱而衰败者，必须走动静相因的路子才能相应。修明点时，也要不紧不慢，若存若忘，有时连明点也不管，寂然不动，空空洞洞的一念不生，明点、拙火更易生起。有时则不要让它空了。所以说要自己知道调配，老师、甚至佛，都没有办法帮你调整，没有办法帮修，只告诉你原理，运用之妙，存乎一心。调配在道家谓之火候，火太大或太小都不行，在你自己运用成熟。“开口神气散，意动火功寒。”意一动则火的功力就寒了，必须意不动，专精心一境性，才能得定。一散乱，明点散了，不存在，火功就冷却，所以说：“鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。”

这些有为法的修为道理靠诸位自己，我想起就说，想不起就没办法。这次不是打七，因为各种因素，触动各种因缘，想利用各种方法，确确实实，恳恳切切地讲给你们听。当然，后面还有大事，将来如有机缘再说。今后修行努力，在各人自己。还有什么要检讨或要问的没有？上午还有一会儿，这个法会就要结束了。杨管老：心一境性是不是就是本来面目的如如不动呢？师云：这是两回事，心一境性，定生喜乐是禅定。九次第定与大乘愿力配合，即十地菩萨境界；如只落在小乘境界，即罗汉果位。真到如如之地，其中也有心一境性的作用，如真见到真如，如如不动，则岂但心一境性，初禅、二禅、三禅、四禅，直到九次第定，皆在其中矣。自性本自具足。所以心一境性不能说即如如不动；但如如不动，则自然有心一境性的作用，不能混为一谈。如如不动之真如自性，可概括九次第定及菩萨十地，乃至菩萨五十二位，乃至三藏十二部，六度万行；而心一境性不能概括如如不动，其中归纳分析，必须要弄清楚，此乃般若智慧。般若真智，是靠大乘六度的前五度一布施、持戒、忍辱、精进、禅定来配合的。功德不能圆满，般若真智万难成就。

总之，修禅是学佛的一种法门，顿悟、渐修，也都是学佛法门的一种方便，福德资粮——前五度行持不具足；智慧资粮——般若实相不具足，都不能成就。切记禅门古德两句不易的名言：“实际理地，不染一尘；万行门中，不舍一法。”由此把稳修持，必可归家稳坐。此会已经圆满结束。诸位还我话头来。我还是还我原样，依然凡夫俗子，不必再冒牌了。（一笑下座）

南无阿弥陀佛，分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1qhjM7EGFjU7ZUtA4AUmKCA
师兄，您好，分享给您学佛精品好书，建议使用电子书阅读器，保护视力，需网盘保存、下载、解压缩，欢迎流通赠阅！

念佛殊胜法门弘扬中华大地2.0（佛菩萨名号专集）
https://pan.baidu.com/s/1RoEgdDoQEouK1ELJNDt90A

般若文海-佛教资料大全
https://pan.baidu.com/s/15yrv8P389OXE5gIzDydVpg

弘扬和落实中华传统文化
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

乾隆大藏经（龙藏）txt全-精排版
https://pan.baidu.com/s/18KcqTApwbS8m0lJ1ZQm8Fw

分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1DmMqgmVAhZuDaDB8CxqrZw

https://pan.baidu.com/s/1NcY19feLvDZm739KrGqe5A

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

好听的佛号，分享给您
https://pan.baidu.com/s/1XOnbMzMfFluY1h2mlfJTsw

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛

弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
https://www.hongyuan.si/
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

佛教净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

戒色义工收集整理
戒色百科全书
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZyIFGHvZQwQ

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1ntNwL4l

排版助手软件（电脑版，可以排版TXT格式文档，优化格式错误，提升阅读体验）
https://pan.baidu.com/s/1CsLovq0G1JeztEAJuFewwg